

中国民族民间舞蹈集成

ISBN 7-5076-0194-3




9 787507 601947 >

ISBN 7-5076-0194-3

J · 185

定价：115 元



# 中国 民族民间舞蹈 集成

青海卷

中国民族民间舞蹈集成编辑部编

中国 I S B N 中 心

**中国民族民间舞蹈集成(青海卷)**

中国民族民间舞蹈集成编辑部编

中国 ISBN 中心出版

新华书店北京发行所发行

北京通县华龙印刷厂印刷

开本:787×1092 毫米 1/16 印张:43.75 插页:11 字数:87.7 万

2001 年 2 月北京第一版 2001 年 2 月北京第一次印刷

印数:1—2000 册

ISBN 7—5076—0194—3/J·185

定价:115 元



# 《中国民族民间舞蹈集成》

## 前 言

《中国民族民间舞蹈集成》是我国民族民间舞蹈艺术有史以来的第一部总集。

我国有着历史悠久的乐舞文化传统,尤其是丰富多彩的各民族的民间舞蹈,源远流长,风采独具,是中华民族乐舞文化的重要组成部分。

民族民间舞蹈萌芽于人类的幼年时期,是人们最早用以传情达意的艺术形态之一,它伴随着人类的成长而成长,经历了人类社会发展的全过程。在原始社会中,舞蹈是全氏族或部落的集体活动,也几乎是每个成员所必备的技能。原始信仰产生后,舞蹈和原始宗教意识相结合,形成为早期的宗教舞蹈,并进而发展起习俗舞蹈和礼仪、祭祀舞蹈。《尚书·伊训》:“敢有恒舞于宫,酣歌于室,时谓巫风。”巫风,也就是舞风。《诗经·陈风·宛丘》:“坎其击鼓,宛丘之下,无冬无夏,值其鹭羽。”从这些史籍记载中,可以想见当时社会上群众性歌舞活动的盛况。随着社会的前进,在原始舞蹈基础上又发展起了专业表演的艺术舞蹈,从而把我国乐舞文化推进到了一个新的发展阶段。在数千年的古代社会中,民族民间舞蹈不断以新鲜活泼的创造滋养着专业舞蹈家,丰富着艺术舞蹈创作,同时也从专业舞蹈中吸取有益的养分,发展自身,提高表现力。两者互补互益,从而凝聚成我国光辉的乐舞文化传统。

民族民间舞蹈和广大人民群众的生活有着最紧密的血肉联系。在相当长的一段历史年代里,它渗透到社会生活的各个领域,陪伴人们度过他整个人生。在人生旅程的各个关键时刻,从出生、成丁、劳动、宗教信仰、恋爱、结婚,直至老病、死亡、丧葬,在各式各样的习俗活动中,舞蹈几乎是不可或缺的内容。这种现象至今还遗存在一些民族生活中。民族民间舞蹈普及面之广也是其他艺术所罕见的,在我国,无论是繁华的都城,还是偏僻的穷乡,是渔村,还是山寨;是大漠,还是草原……可以说,凡有人类生活的地方,就不会没有民族

民间舞蹈的翩翩身影。因此,被人美称为“歌舞之乡”、“歌舞的海洋”的民族或地区,在我国是相当普遍的。民族民间舞蹈之所以如此深入和广泛的流传于各民族生活之中,最根本的原因就在于它最真实、最直接的反映着人民群众的生活和思想感情,是民族的心声。它以赤诚之心,歌唱欢乐,倾诉哀怨,鞭挞丑类,颂扬良善,表述了人民的意志和愿望。与社会生活诸领域的广泛联系,多样的生活内容,不仅形成了我国民族民间舞蹈题材丰富的特色,也为历代专业舞蹈创作提供了取之不尽的丰盈宝藏。而在今天,对研究我国的文化艺术史,理解中国文化的基本特质,探究中华各族人民的传统心理结构、精神趋向和美学思想都是值得珍视的宝贵资料。

光辉灿烂的民族民间舞蹈是各族人民的共同创造。由于我国地域辽阔,民族众多,在自然环境、经济条件和文化历史背景等方面存在着程度不同的差异。“十里不同风,百里不同俗”,不同的生产方式,生活习惯,思想意识和审美要求,造就了我国民族民间舞蹈的另一显著特色——形式丰富,品种繁多,姹紫嫣红,尽态极妍,在中华民族的整体风格之中,呈现出各具风采的个性。共性与多样性的高度统一,使我国的民族舞蹈艺术在世界舞坛上独树一帜。建国以来,大量民族民间舞蹈经过专业整理加工后登上国际舞台,博得了世界人民的赞赏,为祖国赢得了荣誉。

但是,几千年来,如此丰厚珍贵的民族艺术遗产,却从来没有得到过系统的收集和整理,相当一部分艺术精品可能就在漫长的岁月中,由于人们的不经意而埋没或流失了。延安秧歌运动以来,特别是建国以后,在党的文艺政策指引下,广大舞蹈工作者深入生活,进行采风,做了大量搜集、整理工作。但当时还缺乏组织和规划,大都是分散进行的。经过十年动乱一场风暴,当时搜集的资料,也都丧失殆尽,民族民间舞蹈已处于风雨飘摇之中。

1981年9月,文化部、国家民族事务委员会、中国舞蹈家协会向全国发出联合通知,决定成立《中国民族民间舞蹈集成》编辑部,动员和组织全国力量进行民族民间舞蹈艺术的普查、收集和整理编写工作。从此,这项工作就在统一的领导和组织下,有计划的开展起来,这在我国历史上是第一次。

1983年1月,经全国艺术科学规划领导小组审定,《中国民族民间舞蹈集成》被列为“六五”跨“七五”计划期间国家重点科研项目。正是在党中央和国务院以及各省、市、自治区有关单位领导的重视和支持下,这项工作才得以顺利展开。

《中国民族民间舞蹈集成》的编写原则是力求准确、科学、全面地记录各民族、各地区的民间舞蹈。不仅要记录动作、音乐、场记、服饰、道具,还要记下每个舞蹈的流传地区,历史演变,有关的传说和文史记载,艺人情况,以及相应的风俗习惯和宗教仪式活动。民族民间舞蹈长期在阶级社会中发展,和社会各阶层的现实生活及意识形态有着广泛的联系。因此,它的内涵是相当复杂的,既有人民性的精华,也不乏封建意识、迷信思想等糟粕。尤其和宗教及民间迷信习俗的关系更为密切,相互作用,相互渗透,有些甚至达到难解难分、浑

然一体的地步,这是我们所不能忽视的历史现象。为了保存真实的历史面貌,这类舞蹈的艺术部分在本书中也将尽可能完整地加以记录。因此,这部集成不仅具有艺术和美学价值,也将是一部具有重大科学价值的历史文献。

《中国民族民间舞蹈集成》的作用和意义,不仅在于它的文献性,更重要的还在于它承先启后,对艺术实践所能发挥的实际作用。当前,民族艺术正面临着形形色色艺术流派的挑战,要创造具有中国民族特色的社会主义新舞蹈,就离不开我们民族民间舞蹈的优秀传统,要继承和发展,就需要有历史知识,不了解民族舞蹈的历史和现状,就很难作到正确的批判继承。这部集成在这方面将发挥它的重要作用。此外,在民族舞蹈人才的培养以及促进国内、国际间的舞蹈文化交流方面,也必然会起到一定的作用。

由于我国民族民间舞蹈品种、数量繁多,我们将采用不同的版本加以编集出版:“资料本”由各省、市、自治区编辑部负责编辑出版。“集成本”由总编辑部负责编辑出版,卷首列该省、市、自治区全部舞蹈普查表,正文介绍该民族、该地区有代表性的较优秀的舞蹈。在有条件的地区,还将配合编辑出版录音、录像等音像资料。

这部集成是集中了全国的人力、物力编写而成的,参加编写工作的不仅有各民族的民间艺人,舞蹈工作者,群众文化工作者,还得到了音乐、美术、文学、历史、考古、民族、民俗、影视等各界专家学者的鼎力支持和协作。这部集成凝聚着每一位参予者的心血劳动,对此,我们谨致衷心的感谢。

这件工作是一项创举,缺乏现成的经验,工作中难免会有疏漏或处理不当之处,希望各界人士批评指正,以待在今后的工作中改正。

**《中国民族民间舞蹈集成》总编辑部**

## 凡 例

一、《中国民族民间舞蹈集成》记录我国各地区、各民族的传统舞蹈。全书按我国现行行政区域划分省(市、自治区)卷。各卷按民族分别介绍当地流传的民间舞蹈(包括中华苏维埃和抗日时期的革命题材歌舞)。解放后专业舞蹈工作者创作和改编的作品不属本书选收范围。

二、本书全国统一版本均采用汉文记录。有文字的少数民族由有关的省(市、自治区)卷编辑部负责出版本民族文字版本。

三、本书记录的各民族民间舞蹈,均忠实于本来面貌。力求完整地保存民族舞蹈遗产,为今后民族新舞蹈艺术的研究、创作、表演、教学提供科学、可靠的依据。

四、各地民族民间舞蹈调查表,均以县(旗)为单位登记。县内相同或大同小异的舞蹈,只列其一;县与县之间不论相同与否均照实登记。

五、各省卷“统一名称、术语”中所列舞蹈动作,均为全国或本省较普及的常用动作,只做图示,不做详细说明。

六、本书技术说明部分(舞曲、动作、场记、服饰、道具等)采用图文对照、音舞结合的方法介绍。阅读时必须文字、乐谱、插图相互对照。其中动作说明以“人体方位”(见“本卷统一的名称、术语”)定向;场记说明以“舞台方位”(同上)定向。

七、“场记说明”介绍一个舞蹈节目(或片断)的表演全过程(包括表演者位置、走向、动作、队形等)。场记说明中:左边为场记图,右边文字为该场记跳法的说明。场记图按舞蹈展开顺序排列、编码。图与图之间首尾相接——前一图的终点即后一图的起点。凡变化复杂或人物众多的场记图。均辅以分解场记图,把该场记分成若干局部图,逐次介绍,分解场记图隶属于该整体场记图之内,不编场记序码。每段说明文字前的六角括号([ ]),是音乐小节符号,括号中的文字代表音乐长度,如[1]即第一小节,[1]~[4]即第一小节至第四

小节。

八、本书舞蹈音乐根据介绍舞蹈节目和研究舞蹈音乐的需要,选入当地代表性曲目。曲目中用书名号者(《 》)为歌曲,用方括号者([ ])为器乐和打击乐曲牌。为保持原来面貌,对其名称、演奏术语和锣鼓字谱(锣鼓经)等,都按当地民间的习惯用语标记。

九、音乐曲谱中所用的简谱符号,尽量采取国内通用符号。唯打击乐谱中增加闷击。符号Λ,击鼓边符号∩,记法如 $\overset{\wedge}{x}$ 、 $\overset{\cap}{x}$ 。其他特殊符号将在曲谱后加以注释。

十、少数民族舞蹈的歌词,一般附加汉语译配或汉字谐音字注音。谐音字注音下方所附的歌词大意,不一定可以填入曲调演唱。

十一、本书纪年,公历用阿拉伯数码,如1930年10月生;张才(1901~1978);公元前209年。农历用汉字数码,如唐贞观元年;清康熙五十九年十月或农历正月十五日等。

# 目 录

## 《中国民族民间舞蹈集成》

前 言 .....	(I)
凡 例 .....	(V)
青海民族民间舞蹈综述 .....	(1)
全省民族民间舞蹈调查表 .....	(15)
本卷统一的名称、术语 .....	(20)

## 汉 族 舞 蹈

八大光棍 .....	(35)
蜡花姐 .....	(48)
胭脂马 .....	(54)
五鬼闹判官 .....	(65)
扑蝴蝶 .....	(79)
竹马舞 .....	(87)
花棒子 .....	(96)
滚 灯 .....	(106)
高 灯 .....	(115)
碗 灯 .....	(123)
顶 灯 .....	(131)



大通顶灯·····	(132)
湟源顶灯·····	(140)
太平鼓·····	(152)
四片瓦·····	(163)
武角子·····	(168)
牦牛舞·····	(177)
跑社火·····	(183)
跳神舞·····	(195)

## 藏 族 舞 蹈

卓·····	(213)
曲 卓·····	(226)
依·····	(236)
热 巴·····	(253)
热 依·····	(262)
国 哇·····	(269)
巴吾巴姆·····	(277)
则 柔·····	(282)
拉什则(神鼓舞)·····	(298)
莫合则(军舞)·····	(314)
勒什则(龙舞)·····	(324)
庄洛则·····	(332)
冈 桑(雪狮舞)·····	(340)
塔尔寺羌姆·····	(349)
切嘉(法王舞)·····	(353)
旦正(马首明王法舞)·····	(412)
吉东寺羌姆·章颂、顿坚协(章颂四兽面舞)·····	(432)
佑宁寺羌姆·纳木赛日(保财神法舞)·····	(451)
吾屯上庄寺羌姆·切嘉(法王舞)·····	(457)
仙米寺羌姆·夏(鹿舞)·····	(482)
灯塔寺羌姆·夏(鹿舞)·····	(498)
罗汉堂寺羌姆·夏(鹿舞)·····	(509)

罗汉堂寺羌姆·刚欠吉周(十六大骷髏舞).....	(522)
刚玛乃禾(红骷髏、黑骷髏舞) .....	(536)

## 回 族 舞 蹈

宴席舞.....	(551)
白鹦哥.....	(553)
十道黑.....	(561)
虎刺马.....	(570)
莲花落.....	(575)
筛中鹦哥舞.....	(579)

## 蒙 古 族 舞 蹈

鞑子扳跋.....	(587)
巴格西和三个班德.....	(594)

## 土 族 舞 蹈

安 昭.....	(603)
踏 灰.....	(618)
纳 顿.....	(623)
於 菟.....	(656)

## 撒 拉 族 舞 蹈

骆驼舞.....	(663)
阿丽玛.....	(672)
伊秀儿·玛秀儿.....	(677)
连枷舞.....	(681)

后 记.....	(687)
----------	-------

## 青海民族民间舞蹈综述

青海地处我国内陆西北腹地,与西藏同处“世界屋脊”,因境内有全国最大的咸水湖——青海湖而得名,简称“青”。又因长江、澜沧江、黄河发源于省内昆仑山脉的唐古拉山和巴颜喀拉山而素有“江河源”之称。周边与甘肃、四川、西藏、新疆等省、自治区相毗邻。闻名遐迩的丝綢南路和唐蕃古道西线横贯境内。青海历史悠久、地域辽阔、资源丰富,境内雪峰挺拔,湖泊众多,河流纵横、草原广袤,自然景观独特。是多民族聚居地,亦农亦牧,属全国五大牧区之一。

据考古发现,距今三万年前的旧石器时代晚期,青海的先民就在这片土地上繁衍生息。青海高原的远古文化与甘肃的洮河流域处于同一文化系统,又与中原地区的仰韶文化紧密相连,母系社会的马家窑文化,分布在河湟谷地。历代先民们开拓这块神奇的土地,创造着人类文明。

青海高原最早是“羌人”繁衍生息之地。羌人属炎帝之后,在长期的生产生活进程中创造了许多文化成果。如发源于青藏高原的昆仑神话中关于西王母的传说,是反映母权氏族社会中西部羌人先民的生活与追求的文化艺术遗产。羌人除一部分东移黄河下游,更多的散布在西部地区。青海古代的戎羌文化曾对我国早期文明有过卓越的贡献。

在漫长的历史进程中,从最早的羌人,到以后的匈奴、汉、鲜卑等民族,以至元代以来,汉、藏、蒙古、回、土、撒拉等各民族长期和睦相处,共同孕育创造了青海悠久的历史 and 灿烂的文化艺术。尽管历史上曾几度因统治阶级之间发生过争战和地方政权更替兴衰,但更多的则呈现出民族间友好相处,中原与西部茶马互市的融和景象。

### 一、青海古代的乐舞艺术

青海远古文明,显示了原始乐舞艺术的辉煌成就。

乐舞起源于人类劳动和生活实践中,乐舞艺术特别在人们集体活动中表现得最为突出。考古发现,属马家窑文化墓葬中出土的“陶鼓”和“彩陶舞蹈纹盆”为研究这一时期的乐舞艺术提供了非常珍贵的实物资料。在青海民和阳山出土的三件彩陶鼓,是我国目前发现最早的打击乐器。陶鼓亦称“土鼓”,是文献记载的“以瓦为缶”的鼓。在山西襄汾寺属龙山文化的大型墓葬中,也发现有陶鼓,报告中称为“土鼓”。由此看出,在黄河上游和中游文化中,陶鼓是作为古代乐器的共同标志,陶鼓可能是当时举行祭祀活动中重要的法器。在我国一些成书较早的古籍中已有记载,如《礼记·明堂位》中说:“土鼓、篪、箏、笙、簧,伊耆氏之乐也。”说明陶鼓在当时社会的重要性。

1973年青海上孙家寨出土的彩陶盆,属新石器时代的舞蹈文物,是迄今为止出土文物中可确定年代最古老的舞蹈实物,盆内壁绘有五人一组共三组的舞者形象。舞者手拉手面向一致,脑后各有一发辫摆向一致,且有尾饰,整个画面显示着原始舞蹈那种节奏、步伐、动态、情调、意志的一致性特点,向世人展现了五千年前马家窑文化时期的乐舞场面,展现了原始社会生活的一幕。舞蹈纹盆的面世,广泛引起美术史、绘画史、舞蹈史学术界的关注。1995年在海南藏族自治州同德县宗日遗址再次出土了舞蹈彩陶盆,盆内壁绘有以十三人为一组,十一人为一组共二十四人分两组集体舞蹈的画面,经碳14测定,距今约五千年。据考古认为,这两幅舞蹈纹图是我国最早成型的舞蹈图案,在我国美术发展史、舞蹈发展史上占有重要的地位。舞蹈彩陶盆的再次出现,成为研究我国原始社会舞蹈不可多得的形象资料,反映出古代先民们喜欢用群体舞蹈形式抒发内在情感或表示某种愿望。

对青海舞蹈彩陶盆的研究,主题针对舞蹈内容、舞人的形象展开,对舞者形象都有一致的认识,但究竟是何种性质的舞蹈,舞蹈的主题思想是什么?学术界众说不一。据目前研究动态,大致为三个方面:“娱乐性舞蹈”、“巫觋舞蹈”、“庆贺或祈求丰产舞蹈”,三个方面反映出不同的主题思想,但都确认,舞蹈彩陶盆真实地记录了原始的舞蹈艺术和远古先民生活的画面。从两个舞蹈盆所描绘的舞蹈画面分析,舞蹈不应是原始生活的个体行为,或自由聚会娱乐性舞蹈场面,似是先民们进入农业文明后有组织的集体庆祝或祭祀活动。

舞蹈彩陶盆形成的大文化背景,正是马家窑文化处在氏族社会晚期阶段。以原始农耕经济为基础,进入定居农业生产,使手工业得到了充分发展。农业条件较好的区域,陶器较发达,农业条件较差的区域,彩陶相对较少,由此可以看出当时的马家窑文化流域的农业生产、气候条件较好。彩陶是马家窑文化的显著特色,成为中原仰韶文化在甘肃、青海持续发展的象征。随同舞蹈盆出土的捻线纺轮、男女合葬等,可认为是父系社会出现的标志,人们的婚姻形态已处于向一夫一妻制过渡阶段。

两个舞蹈彩陶盆的出现,展示了马家窑文化的卓异风采,青海应是彩陶的故乡,说明古代的青海地区已经迎来了人类文明的曙光。

从屈原《九歌·东君》中“羌声色兮娱人,观者憺兮忘归”,我们看到羌人的乐舞是那样

美妙动人。秦汉隋唐之际,在乐舞艺术上,由青海发源的夏代乐舞经《商》声中介发展而来的楚声占有重要地位。在汉代乐舞中,亦有夏代羌人乐舞的原貌。《飞燕外传》所记载:“连臂踏地,歌《赤凤来》曲”之宫中故事,正是由夏代西王母后裔羌人乐舞传承下来。

宋代王说《唐语林》载:“有曰《葱岭西》者,士女踏歌为队,其词大率言葱岭之士,乐河湟故地,归国而复为唐民也。”这说明《葱岭西》一类的连臂为队踏歌乐舞,原是河湟故乐,此乐传到中原后,在唐代尤为流行。这种乐舞遗风在今甘肃陇南之氏羌后裔“白马人”中尚在流行。人们身着新装,男女老幼手拉手围绕火堆踏歌为舞。综上述,可以说,青海古代羌人乐舞艺术与中国传统乐舞的形成有一定的渊源关系,为中国传统乐舞艺术注入了新的血液,使中国乐舞艺术的发展出现了新的局面。

青海各民族在长期的历史发展过程中,形成了具有浓厚的原始信仰、原始文化的古韵色彩,在后来历史各时期的文化艺术嬗变过程中,依然体现出不同时代各民族对生活、艺术和“美”的追求与创造。

## 二、汉族民间舞蹈

绚丽多彩的青海汉族民间舞蹈,是在灿烂的多民族文化中形成具有河湟风情的歌舞艺术。在汉代盛行的百戏中,青海汉族民间已出现龙舞、狮子舞、高低跷、彩绸舞。唐宋至明清,汉族民间舞蹈得到了进一步发展,成为河湟流域在春节、灯节上的主要娱乐活动,再后来兴起的“社火”,使民间舞蹈逐步形成完整的表演程式。

社火作为汉族民间舞蹈的载体,有着广泛的群众基础,千百年来流传不息。至今,青海汉族社火中还保留着古代先民的宗教遗俗,如自然崇拜、图腾崇拜等。大通、湟中地区的“老秧歌”,表演者翻穿皮袄、头饰羊角,被称为社火中的“大神”。这种表演形式,体现出古代羌人对羊的崇拜,而视羴羴为大神的遗俗在社火中反映很少。据说古代羌人中的“端公”就曾以羊角为头饰。

塔尔寺附近的曹家寨,每年农历二月初三,村民们演出一种充满宗教色彩的社火舞蹈,模拟塔尔寺法舞的仪式。表演者装扮成活佛以及蒙古王公及各类角色,表现牧民们朝佛的情景。可见,汉族民间舞蹈也带有宗教文化的烙印。

河湟地区的汉族民间舞蹈,主要体现在社火表演中。在创新的基础上,仍保留一些传统节目。如扮演神话人物、历史人物、丑角人物,和中原地区社火一脉相承。农业诸县以秧歌为主,融以太平鼓、旱船、龙、狮、竹马、灯舞、花棒子、大头罗汉等,组成社火歌舞队走村串乡,进入城镇,向各界拜年。社火通过载歌载舞形式,用“仔、扭、摆、走、跳”的舞步韵律,讴歌生活,庆贺丰收。

青海社火有“白社火”、“黑社火”之分。白社火即白天演出，规模宏大，角色众多，既要来回流动，又要坐场演唱。坐场中，载歌载舞，说唱相间，各类节目依次上场，各献其艺，众角色充分发挥其特长，各节目争奇斗艳，场面热烈而壮观。黑社火是晚上坐场表演，角色简洁，表演紧凑，突出灯火，穿插小戏，边唱边舞，唱词内容多为庆丰道喜，幽默风趣，表演者以诙谐的语言，形象的动作，惹得观众阵阵欢笑。

社火中多有舞龙和舞狮。龙在夜场中演出，造型多变，神奇壮观。狮子有文武之分，文狮展示温驯、和顺的憨态，武狮展示凶猛、强悍的性格。舞蹈中■涵着原始的遗风，如人们在舞龙狮的场面中争相捋龙须、拔狮毛，以备“驱邪”之用，又如抱着小孩从龙狮身下穿过，以示“过关煞”。

旱船、竹马、滚灯、高灯、碗灯等节目在社火白场和黑场中都出现。在夜场中各类灯舞表演出多种阵法 and 队形，表演有一定的技巧性和多变性。在朦胧的夜色下，只见红球飞滚，灯光闪耀，令人神往。

竹马制作精巧，前后身点上蜡烛，浑身明亮，形象逼真。俊俏的船姑架着扎制艳丽的旱船，时而轻歌曼舞，时而急转速行，给人以无限的遐想。

“扑蝴蝶”和“胭脂马”是以高低跷形式表演的舞蹈，以表现踩跷功夫为特色。由于脚下踩跷，不便大歌大舞，只是摇扇舞袖，动作简练。扑蝴蝶所表现出的幽默、滑稽，给人们增添了无穷的乐趣。胭脂马有跳马冲锋、长嘴跳高等动作，晚上表演时，点燃蜡烛，别具特色。

富有杂耍性质的“花棒子”，棍上串铜钱，舞者跳跃着耍动花棒，节奏明快，在白场、夜场均出现。反映青海高原特色的“牦牛舞”以祈神、祀神求安康。古老的面具舞“五鬼闹判官”在汉族民间舞蹈中占有重要的地位。

大通黄西村的“四片瓦”是一种古老的祭拜舞蹈，具有原始图腾崇拜的古风遗韵。舞者脸上画青蛙纹饰，双手各捏两片驼骨制成的瓦状片，模拟青蛙的动作，击打手中的骨片，舞蹈语汇轻快而优美。

“八大光棍”产生于四十年代初期，是西宁地区乃至青海省最具代表性的汉族民间舞蹈，先在军旅社火中推出，后传于民间。“光棍”即“光公”的讹音，是指风流倜傥的青年男子。舞蹈以至少八人（也可扩大到上百名）的青年男子为主要阵容。男角身穿白汗褂、青夹夹，头戴英雄帽或鹰毡帽，戴着时尚墨镜，左手叉腰、右手摇扇，与女角“蜡花姐”对舞。蜡花姐身穿锦袄彩裙，头绾绸花，朴实大方，其舞姿在“扭”的动律中表现出女性的娇美。八大光棍展示了青海高原男子潇洒、英俊、豪放的阳刚之美，舞蹈洋溢着青春的气息，抒发了男女青年对爱情的向往和追求。随着时代和审美的变异，八大光棍的服饰、道具已发生很大的变化，但富有浓郁地方特色的舞蹈动律及风格却经久不衰，并一直影响着青海的汉族民间舞蹈。



### 三、藏族民间舞蹈

藏族是一个具有悠久历史和灿烂文化的民族,藏族在长期发展过程中,形成了独特的民族文化。藏族的文学艺术历史悠久,丰富多彩。有闻名于世的藏族史诗——《格萨尔王传》、浩若瀚海的民间歌谣、形式众多的民间舞蹈、别具一格的羌姆、风格独特的藏戏,在民族文化中独领风骚,光彩夺目。

藏族能歌善舞,藏区素有“歌舞的海洋”之誉。藏族民间舞蹈体现了藏民族独特的艺术创造力和粗犷、豪放的情怀,显示出他们很高的审美意识,具有浓郁的高原风貌。由于地域广阔,藏族形成三大方言区,即“卫藏方言”、“康巴方言”、“安多方言”。

青海藏族民间舞蹈蕴藏丰富,可谓包罗万象。代表性的舞蹈有“卓”、“依”、“热巴”、“国哇”、“则柔”、“羌姆”等。

(一)卓,亦称“锅卓”。“锅”意为转圆圈,“卓”为舞,锅卓即“圆圈舞”的意思。与西藏、四川、云南等地的“锅庄”汉译音同出一辙,只是译音汉字的选择不同而已。青海卓分“曲卓”和“卓”。

曲卓发源于玉树县的新寨村,被誉为青海藏区代表性的民间舞蹈之一。据《嘉囊都锐宗吉帕文传》记载,曲卓是玉树结古寺一世嘉囊活佛——宗吉帕文,为新寨“嘛呢石堆”(刻着经文的石板)所举行的奠基仪式而创作的舞蹈。舞蹈有严格的程式,舞者为成年男子,人数在六十以上,多则上百人,分两组围成一圈,每组的第一人称为“卓班”,即领舞者,两组轮流交替演唱,顺时针方向转圆而舞。舞蹈分慢板与快板两种,慢板动作沉稳持重、舒展缓慢,快板热烈奔放、豪放粗犷。据传嘉囊活佛在创立此舞时已是醉眼朦胧,人们模仿其醉态动作流传至今。

卓,有纯男子表演的和男女合舞的卓。内容多为赞美和祝愿,在喜庆、婚嫁迎送或劳动之余跳。舞蹈人数不限,围圆圈顺时针方向而舞。速度分慢、中、快板,慢板只唱不舞,中板与快板边歌边舞。动作粗犷奔放,男子上身似雄鹰展翅,两腿似黄羊奔跳,特别到快板,情绪高昂热烈,小腿高踢至脚近耳侧,达到群情沸腾方结束。

(二)依,在藏语辞典中为民歌,含义同“鲁”,而在康区,它是指融音乐、舞蹈、诗词为一体的流行在当地的民间歌舞。依主要流行于玉树藏族自治州的玉树、囊谦、称多三县的农业区,玉树地区有“西三县的歌、东三县的舞”之说。内容多为歌颂家乡、述说风土人情、赞美姑娘、形容舞姿与服饰等。起舞时与卓相同,男女各半围圆圈,顺时针方向转圆。男领舞者拉着牛角胡,领唱领舞。舞到高潮时,速度越来越快,男子舞步加大,超过女子而自成一圈,女子仍在外围成半圆,形成藏语称为“尼达卡撒”的“日月同辉”队形。玉树依音乐

节奏明快流畅，舞者踩着脚，甩着长袖，以腰为轴，扭胯转腰，舞步轻盈优美，歌声嘹亮。在喜庆的日子里，人们围着篝火，通宵达旦歌舞，尽兴而散。

(三)则柔，歌舞的一种。流行于海南藏族自治州的共和县、贵德县，黄南州的同仁县、尖扎县，海东地区的乐都、化隆、循化等县。其中贵德县下排村一带的则柔颇具特色。则柔的动作多一手斜举，一手斜垂，身向前倾，步伐很小。表演时二人对视而唱，相互绕圈，一句乐曲终了回到原位，舞姿具有曲、圆、柔、稳的特点。在表现动物、飞禽时，除用生动的歌词描述外，常用形象的动作配合。而妇女用形象的舞蹈动作述说自己高兴时，这样挤奶、这样犁地、这样拔草、这样穿戴，述说自己不高兴时，又如何挤奶、如何犁地、如何拔草、如何穿戴。幽默的歌词与滑稽的动作配合得十分恰当，艺术地表现了安多藏族妇女的丰富情感。

(四)热巴，这里是指卖艺为生的艺人，人们将“热巴”艺人跳的舞蹈统称热巴。热巴舞流行于玉树的囊谦县一带，主要由西藏昌都地区及四川甘孜、巴塘一带的热巴艺人传来。有的热巴艺人流浪于囊谦落户定居，热巴自然流传于此。有“铃鼓舞”、“热依”等形式。铃鼓舞是由热巴艺人一男一女或男女集体跳的舞蹈。男手执铜铃，女手执长柄鼓，男摇铃、女击鼓，男女徐徐而舞。舞蹈不时出现激烈而富有技巧的快板，以达到高潮为止。热巴舞最具特色的技巧是躺身蹦子。另有单腿跳转、肘着地虎跳、翻身单手着地下腰，以及加官、按头、抢背、跨掖转等难度较大的技巧。“热依”是热巴艺人吸取了民间“依”舞，根据专业表演的需要，在音乐、队形、动作技巧等方面都有升华，比民间“依”的动作规范、队形变化复杂、技巧性高，因此，人们把热巴艺人跳的“依”称为“热依”。

(五)国哇，藏语意为武士，俗称武士舞。流传于玉树地区的男子群体歌舞。是由民间群众表演，寺院法舞乐队伴奏的一种歌舞形式。国哇是大型传统节日和赛马会上的仪仗。清朝时期，凡到玉树来的钦差大员及高僧喇嘛、地方官吏，必须用国哇舞蹈作为隆重的迎送仪式。

国哇表演队由成年男子组成，舞者服饰华贵庄重，头戴圆形红顶丝坠帽，身佩红绿彩带，手执弯弓宝剑。表演时分两队（各队有十多人），舞间时而咏白，时而歌唱，时而拉弓射箭，时而对刺冲杀，基本步伐与寺院跳法舞相似。把驱鬼除魔、消灾解褴的仪式与古代军士演练的内容融为一体。舞蹈强调力度和气势，显示出雄劲亢奋、威武强悍、英勇不屈的民族精神。

(六)狮子舞，即雪山狮子舞。藏族人认为，雪狮是白毛绿鬃，他们常将勇敢的人比作白狮，白色视为吉祥的象征。舞蹈中会听到这样的歌唱：“啊！雪山顶上的白狮子，请给我们来领舞”。舞蹈用形象的舞蹈、跳跃、戏球、挠痒、熟睡等动作，塑造了狮子的憨态与威武。雪狮舞反映了藏族先民的图腾崇拜。

(七)六月会舞。誉为青藏高原明珠的热贡艺术圣地（属安多语区）的同仁地区藏族民间舞蹈，属农耕文化，不同于牧区，有“巫风即是舞风”，“祭坛即是舞坛”的现象，充分表明

该地区藏族民间舞蹈在原始宗教中具有举足轻重的地位。同仁地区藏族民间舞蹈集中体现在当地盛大的民俗活动六月会中,参加者不但有藏族,还有当地的土族和汉族群众,它类似汉族地区的社火和西藏的望果节。

六月会期间各村表演的舞蹈可分为“拉什则”、“勒什则”、“莫合则”三大类。每一类由多段舞蹈组成。拉什则包括请神、右旋白海螺、白雕鼓翅、白马奔腾等十三段,舞蹈旨在娱神。勒什则意为“龙舞”。为男性群舞,舞队约近百人,起舞后呈龙蛇形状。其领舞者八人手拿造型别致的木雕面具,在表演过程中面具成为重要道具来升华舞蹈内在涵义。莫合则亦称“军舞”,舞蹈以绕十三圈表示远征,有对打砍杀等动作。舞蹈展示了古代争战的场面,仿佛可听到远去的鼓角争鸣。莫合则以郭麻日、尕沙日两个村寨的表演最具代表性,在这里,土族人的生活习俗和文化艺术,深深地融进藏族文化之中。

由于各村民族、习俗、传承、村史传说不同,跳的舞蹈也各有侧重,即使是同一名称的舞蹈,跳法、风格上也不完全相同。在加查玛村山神庙前的广场,有一种叫“尕兰角”(土语叫“摆”)的男女合跳的舞,有近百人,男在外圈、女在内圈,缓慢地扭动身体或旋转,既庄重又富于韵律感,为别村所少见。

笔者认为,这是三类傩舞,它们虽都具有某些自娱成分,但在整个仪式中包括请神、迎神、祭神、舞神、送神,自始至终以舞蹈的形式来体现。其中法师的职业就是“跳舞以事神”,舞蹈中的祭祀活动都由法师主持。

在浪加亚日村还穿插表演生殖崇拜的性爱舞蹈。表演时由一男子左手持龙女木雕像,右手拿木制男性“生殖器”,在观众一片呼叫声中,边舞边用“生殖器”在雕像阴部晃悠。这在青海整个藏族民间舞蹈中是唯一尚存的生殖崇拜文化现象,成为研究青海地区人类早期生殖文化形象资料的活化石。

在六月会民俗活动中,高跷、武术、杂耍、对唱拉伊、逗笑、讽刺、劝喻等民间娱乐活动与舞蹈表演紧密结合,使整个活动丰富多彩,其乐无穷。从舞蹈风格看,有的地区奔放而热烈,舞姿灵活多变,情感饱满。而有些地区的舞蹈动作缓慢,多以扭身走步为主,跳跃动作较少,表现出文雅、庄重、稳健之美。演出由法师击鼓指导,前村后寨的各族群众,扶老携幼,争相观看。邻近省区的人慕名而来,以一饱眼福。

青海藏族民间舞蹈与其特殊的生产、生活条件是分不开的。安多一带的舞蹈,俯首含胸屈膝,动作幅度小,情感含蓄内向,细腻委婉,如一幅情真意切的工笔画。而玉树的舞蹈显露出一种豁达开朗,雍容大度的草原气质。它是“大写意”式的,追求欢乐明快,尽情尽兴的情感渲泄。

## 四、藏传佛教寺院舞蹈

青海藏传佛教寺院舞蹈,是有别于其它宗教文化的独特的艺术。寺院舞蹈是神佛造型艺术的再现,它将静态的神佛造型艺术用舞蹈形式表现得活灵活现,以达到宣传教义的目的。寺院舞蹈是藏族舞蹈艺术的重要组成部分。

青海藏传佛教寺院遍布全省各地,教派纷繁,所表演的“羌姆”(安多方言称“欠姆”)各具特色。

格鲁派羌姆。格鲁派,因该派僧人戴黄帽,俗称黄教。塔尔寺是格鲁派六大寺院之一,是格鲁派创始人宗喀巴的诞生地,其宗教和文化艺术的影响波及海内外,不仅是佛教圣地,也是艺术的殿堂。享有盛誉的“藏艺三绝”酥油花、堆绣、壁画,是青海藏传佛教艺术之精华。

塔尔寺的舞蹈羌姆始于公元1718年(清康熙五十七年)。此年欠巴扎仓(舞蹈学院)正式建立。七世达赖喇嘛,噶桑嘉措赐给跳神舞蹈面具三十四副,舞衣三十件,并派拉萨布达拉宫舞蹈师传授佛教舞蹈及音乐,于1719年正月十五大法会上正式举行跳神舞活动,视为青海藏传佛教寺院舞蹈之滥觞。

塔尔寺的羌姆随着时间的推移,与当年从西藏传来之时相比,其形式、动作、风格发生了很大变化。民间对塔尔寺的羌姆有形象的比喻,即:“夏琼寺的舞蹈似疯人,塔尔寺的舞蹈像病人”,反映出两个寺院的舞蹈从气质、情绪、节奏上已形成鲜明的对比。塔尔寺的舞蹈像病人,指动作节奏缓慢拖拉,起舞时不能整齐划一。而舞姿则显示出稳健、庄重优美之气势。在“羌姆芒”一场中的“鹿舞”却以节奏明快、跳动感强为特点,它以跑跳步进出场,忽起忽落,头仰天,手扶地,轮番摇头摆手,动态强烈,若舞者不经过艰苦的严格训练,很难完成此类高强度的动作。

“切嘉”和“旦正”,角色神态威严,在表演上气势、力度切合宗教的需要。舞蹈由鼓乐伴奏,与舞步的快慢相随,时而轻柔飘渺,时而气势磅礴,强弱有序,铿锵有力。在众神出场,信徒们磕头献哈达投布施的庄严场面中,鼓乐增加轻松愉快的气氛,使舞蹈在表演过程中达到内容与形式上的对立和统一。长期以来,羌姆以其独特的艺术魅力吸引着众教徒前往膜拜,以弘扬佛法宣传教义。信徒为“睹形象而曲躬”,“闻法音而称善”,反映了人们对神佛的敬仰和畏惧,从这个意义上说,羌姆重在深化僧侣和百姓对佛教的虔诚。

玉树地区早期藏传佛教以“萨迦派”为主,随着格鲁派的兴盛,许多寺院先后皈依黄教。格鲁派寺院中,切嘉舞蹈风格以威武、潇洒为特点,动作技巧性高,难度大,节奏由慢转

快,使观者振奋激动。“羌协”(四大金刚)是大场面的集体舞蹈,动作幅度较大,以旋跳、板腰等一连串的组合动作,使观众眼花缭乱,展现出激昂雄壮,威严肃穆的气氛。

在治多县贡色尔寺表演的“手鼓舞”、“腰鼓舞”、“孔雀舞”、“长寿老人”等舞蹈,表演细腻、逼真,用拟人化的舞蹈语汇,将技巧与情感结合得完美无缺。如模仿孔雀开屏、汲水、洒水等动作,维妙维肖。“长寿老人”的形象类似汉族老寿星。美丽的五色鹿欢快奔跑,使人仿佛看到高山流水、松涛声声的人间仙境。手鼓舞、腰鼓舞情绪激烈豪放,动作技巧性高,类似杂技表演,把民间百戏杂耍融入了寺院舞蹈艺术。

享有绘画之乡美誉的同仁吾屯寺院,是热贡艺术的发祥地。吾屯寺的舞蹈、面具与服饰设计制作非常考究。寺院设有专门的服装师为每个角色设计制作与形象性格吻合的服饰。各护法神的面具是由本寺历代手艺高超的雕塑艺人精心制作,工艺精美,使每个角色形神兼备,个性突出。

来自化隆县的夏琼寺羌姆在吾屯寺经历了衍变过程,形成了独自的特点。穿戏剧服饰,角色全戴面具,舞蹈描述了宗喀巴同外道异端斗争的故事。舞蹈以粗犷、豪放的气质,热烈而明快的风格,达到了“情”、“意”、“形”的完美结合。

互助县佑宁寺的“纳木赛日”在当地颇有影响。描述萨迦派的一个护山神,为保本地一方平安,降妖除魔。舞蹈为男子独舞,戴红色面具,武士打扮。有力的舞步与不停的左右转跳形成该舞的风貌。

宁玛派(俗称红教)的法舞也具有自身的特色。宁玛派寺院在青海仅次于格鲁派寺院。海南藏族自治州诸县分布较多,具有代表性的是贵德县罗汉堂寺院。罗汉堂寺院羌姆种类繁多,其中“八古日上师舞”是宁玛派最著名的寺院舞蹈。在整个藏区,只有四川甘孜藏族自治州的作庆寺、西钦寺两大红教寺院和青海贵德县罗汉堂寺能演这种舞蹈。除此舞外,还有护法舞、神祇眷属及使者、鬼卒、天神、地方神祇等舞蹈。“岭·格萨尔王”舞,也只限四川作庆寺和青海罗汉堂寺、昨那寺演出,其它寺院没有此类舞蹈。

“章颂四面兽舞”是宁玛派主要护法神舞之一,也是海南地区红教寺院具有特色的舞蹈。章颂面具造型为重叠九头神。舞蹈多用大跨腿跳跃、旋转、卧鱼等动作技巧,构成了跃如闪电、行如旋风的舞蹈风貌。

藏传佛教寺院舞蹈最重要的特点是戴面具。面具在寺院舞蹈中是沟通鬼、神、人的媒体。面具以其雅俗共赏的审美形式打动人心,激发感情,从而起到登坛诵经难以起到的宣传教化作用,使信教者在艺术的感染中加深对教义的理解。面具舞蹈不仅弥漫着形形色色的佛教故事和众多的鬼神群体形象,还构成藏族寺院舞蹈独特的审美风格。

## 五、土族民间舞蹈

青海东部湟水谷地，是土族生息的家园。

据《土族简史志合编》史料证明，土族是由一部分蒙古人与当地“霍尔人”（原指北方的游牧民族，后指吐谷浑的后裔），又与汉族、藏族等民族融合而成的民族。土族语言属阿尔泰语系蒙古语族，无文字。土族先民早期信仰萨满教，后皈依藏传佛教。

土族人民勤劳、朴实、忠厚，在漫长的历程中和兄弟民族一样，创造了自己丰富而浓郁的乡土文化艺术。以口头形式流传于世的民间文学，丰富了我国民间文学宝库。土族的服饰绚丽多彩，被称为穿七彩花袖衫的民族。刺绣艺术精湛秀美，堪称一绝，在我国五十六个民族中独具风骚。土族的“花儿”既不同汉族、回族的花儿，也与藏族的“拉伊”有别，曲调古雅悠长、纯真，乡土味浓烈。能歌善舞是土族享有的美誉。

土族的歌舞艺术因所处自然生态环境的不同，所属民族支系的不同，生产方式以及所处历史发展阶段的不同，并受周围文化氛围的影响，形成了同一民族具有不同地域特色的文化现象，各地土族民间舞蹈有相对的独立性。如互助县的“安昭”、民和县的“纳顿”、乐都县的“四只虎”、大通县的“踏灰”、同仁县的虎舞“於菟”等，展现出异彩纷呈的景象。

土族人口聚集的互助县散发着浓厚的土风民情。具有代表性的土族歌舞安昭是土族世代相传的群众歌舞形式。安昭亦称“转安昭”，流行于青海互助、甘肃等地土族聚居地。据传安昭源于土族先民吐谷浑部游牧时围着篝火跳的舞蹈，后随着农耕经济的发展与定居生活，而逐渐发展成为年节、婚嫁、迎宾等喜庆活动中的舞蹈形式。表演时，在场院中间燃起篝火，老少皆着盛装，按男在前女在后的顺序围火堆成圈，由一人领唱，众人唱和，翩翩起舞，直至深夜。所唱内容主要是庆祝丰收、祝贺新婚以及诙谐幽默的词句。一首歌一个跳法，歌名就是舞名。脍炙人口的有“安昭索罗罗”、“占昭什则”、“辛中布什索”、“拉热勒”、“昭音昭”、“新玛罗”等几种歌舞曲。节奏欢快，带有抒情色彩，无乐器伴奏。土族有舞便有歌，歌与舞紧密配合，使舞韵更加优美。

在黄河北岸民和县三川地区的土族，每年农历七月十二至九月十五期间，举行盛大的民俗活动——“纳顿”会（纳顿，土语，玩的意思），表演祭祀形式的面具舞蹈“会首”、“庄稼其”、“五将”、“三将”、“杀虎将”等，中川乡撒马湾和鄂家村还演出“关王”、“五官”。其中最重要的是庄稼其、杀虎将这两个舞蹈，一个开场、一个压轴，三川土族人视为根本。会首是纳顿会的序幕，由上百人或几百人组成，队伍前导是德高望重的老年人，摇着纸扇和柳枝，在欢快的锣鼓点伴奏下，踏着优美的舞步进入会场。



庄稼其(种庄稼的把式)面具舞蹈讲述了农夫教育儿子专心务农的故事。农夫给儿子传授“农者为尊”、“以农为本”的道理,并用“千买卖,万买卖,不如地里翻土块”一类的谚语教育其子抛弃经商杂念,一心务农。舞中人物神态诙谐幽默,个性分明,充满了田野泥土味。揭示了土族在长期封闭的农业经济模式下,轻商重农的传统观念。

杀虎将(又称杀过将)是风格粗犷的拟兽祭祀舞蹈。表现了“山王”消灭群妖(狼虫虎豹),为民除害的故事。“山王”头戴牛头面具,身着战袍,挥舞双剑同群妖搏斗,直至胜利。在舞蹈高潮时,观众亦可上场与群妖摔跤,以示驱邪,祓除不祥。

五官由五个男子扮演蒙古官员,传说其中领头者为皇帝,四人为大臣。也有传说五个官为天官、地官、水官、火官、农官。舞蹈动作以扭肘、甩袖为特点,有朝拜、对拜动作。该节目仅在鄂家村“纳顿”会上演出,其它村镇不演。

三将、五将、关王面具舞内容主要为颂扬关羽,动作粗犷单调,重复动作较多。故事情节传说附会的成份多,显然与本民族的历史并无太多关联。

三川纳顿会所表演的面具舞蹈是古老而又珍贵的民间艺术奇葩,它可能形成于古代军事部族时期的祭仪活动,动作古朴,动律感强,富有浓郁的民族特色和泥土气息。

“踏灰”是大通地区土族民间歌舞的一种。在婚娶吉庆时,不分男女,大家拉成一个圆圈,唱起安昭的歌,跳起踏灰的舞蹈。踏灰是从劳动生产中衍化而来的艺术,正如土族“花儿”唱的:“上去个高山踏红灰,青犏牛架给了九对,地里的庄稼割完了,连夜把灰踏下了”。舞蹈基本动作在脚上,突出表现“踏”的动态,手臂无更多的动作,队形以走圈为主。踏灰艺术地反映了土族人的田园生活,散发着泥土的芳香。

“於菟”是同仁县年都乎村土族的独特舞蹈。每年农历十一月二十日,该村举行传统的祭山神活动时,必须跳驱邪吉祥的虎舞,当地群众称之为於菟。

於菟具有独特的表演方式。七名扮演“於菟”的青年男子,赤身露体,面部和全身用锅底灰画上虎纹,扎发如刷型,两手各执一树枝,树枝顶端系上写有汉字经文的纸条,巫师手击单面羊皮鼓主持这一活动。於菟出入各家各户均要翻墙,口中叼着村民备好的肉,树枝串满圈饼,为村民们驱邪逐鬼。於菟虽然舞姿变化少,但端腿跳的动作与虎的形象相结合,呈现出古代民间舞蹈的艺术风韵。

年都乎村的土族称虎谓“巴斯”,当地藏族称虎谓“得合”,为什么舞蹈名为“於菟”?近年青海学术界有两种主要观点:1、於菟为古代楚人对虎的称呼,年都乎土族将这个词语引入土语,用来专门称呼祭山神仪式中的舞蹈及舞者,可能是受楚文化的影响所致,是楚风古舞的遗存。2、於菟一词可能源于古老的羌语,土族虎舞是远古羌人的虎图腾崇拜在本土的遗存。

## 六、回族、撒拉族、蒙古族民间舞蹈

回族在青海境内遍布全省城镇和农业地区。地处黄土高原与青藏高原结合部的湟水流域,是多民族聚居地区,被称为河湟民族文化走廊,也是伊斯兰文化最活跃地带。

由于青海地区回族特殊的历史原因,在历史文献中很少留下回族歌舞艺术的文字记载。

回族在宴席中表演的一种舞蹈即“宴席舞”最为著名,曾被誉为“甘青瑰宝”。回族群众为儿女嫁娶、操办婚姻称之为“办宴席”、“吃宴席”。因此凡在婚礼宴席场合表演的歌曲通称“宴席曲”。宴席曲是以歌唱为主、舞蹈为辅的形式,从音乐角度称它为宴席曲,从舞蹈角度称它为宴席舞。歌舞者必须是男性,历来女性不能参加歌舞演唱。每有宴席舞时,男女老少都可聚集观赏。

宴席舞主要以规劝、教育、赞颂为主题,属自娱自乐的歌舞活动。唱词在演唱过程中自由发挥,见什么唱什么。在长期的演唱中,艺人不断丰富完善和创作舞蹈动作,形成了一些具有一定风格的舞蹈表演。特别在双人对唱时,以扭带舞,舞随歌起,精湛的技艺使观赏者赞不绝口。

宴席舞在表演时,舞者有时根据歌词和舞蹈的需要,左手拿瓷碟,右手拿竹筷,有节奏地敲击碟边,产生强、弱、急、缓的动作变化。

宴席舞最常见的曲目有“莲花落”和“虎刺马”。莲花落当地回族群众又称为“噗噜噜飞”,相传其形成曾受汉族莲花落的影响,距今有三百多年历史。后又逐渐发展为徒手或持彩帕、“瓦子”(竹板)等道具表演的歌舞,为二至四人的对舞形式,集体表演不多见。舞蹈特点在于相随每段唱词中的一句,舞者缓缓下蹲,具有典雅抒情的色彩。

虎刺马曲调深沉、悲凄。歌词表达了郁闷痛苦的情感。动律特点为慢起慢落,情绪贯一。舞蹈较为原始,不讲究服饰道具,注重情绪的刻画,朴实纯真。

### 撒拉族民间舞蹈:

撒拉族是我国人数较少的民族之一。主要集中在青海循化县,散居在毗邻的化隆县甘都乡。据记载,撒拉族先民于元代从中亚撒玛尔罕迁徙而来。

撒拉族信仰伊斯兰教,语言属阿尔泰语系,突厥语族乌古斯语组。撒拉族在东迁之前,有无传统舞蹈,因无任何记载,尚无法考证。通过“舞蹈集成”的普查采访,发掘出为数不少的撒拉族民间舞蹈。在循化县孟达山区,过去有一村民自愿组成的演出班子,每当某家举办婚礼时,主人专程来请他们去表演,给婚礼助兴。内容有“堆威奥依纳”、“阿丽玛”、“伊秀儿·玛秀儿”、“阿舅日”,还有狮舞等。每当傍晚演出,全村男女老幼不约而同前去观看。邻

近的甘肃积石,大河家等地的东乡、保安、回族居住的村庄也经常邀请这个班子去为婚礼助兴。这些兄弟民族尤其喜爱“堆威奥依纳”这个节目。充分反映出撒拉族有自己独特风格的民族艺术。

长期以来,人们把堆威奥依纳划归于舞蹈的范畴,一直称它为“骆驼舞”。骆驼舞有完整故事情节,有固定的人物、服饰和道具。表演时由两人翻穿皮袄装扮成骆驼,一人扮撒拉先民,另一人扮当地居民。他们绕场一周,边走边吟,向观众叙述撒拉族先民在东迁中的艰辛。演出接近尾声时,装扮骆驼的人把事先准备好的核桃撒向观众,抢拾到核桃者十分兴奋,欢呼雀跃,场内气氛热烈,达到高潮。

骆驼舞的情节与民间“骆驼泉”的传说相同,对于没有文字的撒拉族来说,它为民族历史、文化传承提供了珍贵的资料。

阿丽玛(即艳丽的秋子果),男子独舞。阿丽玛是撒拉族对美丽、善良、勤劳的姑娘的泛称,表达了撒拉族青年男子对美丽姑娘的爱慕和向往。据传,过去撒拉族放牧人闲暇时在马场区燃起篝火,表演阿丽玛。舞蹈动作简练,以舒展的舞姿表达美好的情感,以舞伴歌传情达意。

伊秀儿·玛秀儿(撒拉族语,意:瞧呀!向我身上瞧呀!)舞蹈产生于孟达山区,只限男子表演。舞者二至四人,歌起舞伴。舞姿轻盈,你来我往。表现出撒拉族男子(小伙子)夸耀自己美丽的服饰时自豪的情感,塑造了自信、淳朴的民族个性。伊秀儿·玛秀儿多在婚嫁的宴席中表演,欢快诙谐的情调增添了喜庆气氛,因此,它同骆驼舞同样是撒拉族婚礼中不可缺少的娱乐形式。

撒拉族表现农业生产的舞蹈有“打墙舞”、“连枷舞”、“拉木舞”等,这些舞蹈折射出撒拉族在东迁时为建立美好家园所表现出的吃苦耐劳、坚韧顽强的精神。

撒拉族民间歌舞艺术,浓缩、积淀着本民族精神及其文化特征,是一份珍贵的文化财富。

#### 蒙古族民间舞蹈:

青海蒙古族长期以来与藏、汉民族交往,不少人兼通藏语或汉文。信仰藏传佛教。人口主要集中在海西蒙古族自治州。

青海蒙古族在特定的社会历史和生活环境中,创造了有别于其他地区蒙古族的文化,具有青藏高原文化的特色。有内容丰富、形式多样的英雄史诗、谚语、格言、传说、故事、民歌等,还有反映草原风情的摔跤、赛马、赛骆驼、射箭,以及蒙古族“那达慕”传统民俗的文艺娱乐活动。长期以来,蒙古族在与青海各民族的交融中,丰富和发展了自己光辉灿烂的民族文化。

在近期调查中,在海西蒙古族聚居的地区,发现了不少蒙古族民间舞蹈。如“查玛舞”、“安代舞”、“马背舞”、“摔跤舞”、“婚礼舞”、“跳神舞”、“老鹰攫羊羔”、“鞑子扳跤”、“巴格西

和三个班德”。这些舞蹈表现出蒙古族曾经驰骋草原的矫健雄风，散发着大漠旷野的风情。

巴格西和三个班德是富有情趣的寺院僧侣生活的舞蹈，不但在祭祀仪式的“查玛”上表演，在民俗活动中也成为受青睐的娱乐节目。鞑子扳跤由一人扮两个小伙子摔跤，是颇有特色的杂耍表演形式。

青海这片高天厚土，是一块诱人的地方。千百年来，生息在这块土地上的各民族，在长期历史发展中，形成了各自独特的民族风情、生活习惯，共同创造了源远流长、异彩纷呈的民族民间舞蹈。她体现了各民族生产、生活的特征和审美情趣，凝聚着人们的理想和感情。据普查，青海民族民间舞蹈数量近二千，其题材广、种类多、舞蹈语汇丰富独特，说明青海是名符其实的“舞蹈之乡”，她为舞蹈艺术的发展、研究、创新提供了深厚而肥沃的土壤。

旧中国，青海民族民间歌舞艺术不仅得不到应有的重视，反而遭到禁锢、摧残，有的甚至濒临失传和已经失传的境地。1945年秋，著名舞蹈家吴晓邦来西宁游览，青海便以“艺术研究会”名义请吴晓邦夫妇暂留西宁指导剧团工作。在吴晓邦建议下，举办了短期“舞蹈训练班”，每日由吴晓邦教授舞蹈基本功三四小时。其间，吴晓邦夫妇举办过两场晚会，由他们二人演出一些进步节目，如“义勇军进行曲”等。马步芳和军政要员观看后，怀疑吴晓邦是共产党，吴晓邦听到消息后立即离开西宁。产生于四十年代青海新文化运动的萌芽“舞蹈训练班”就这样被扼杀。

新中国成立后，在党和国家的关怀重视下，民族民间舞蹈艺术才获得了新生，开始进入一个新的历史发展阶段。群众性舞蹈活动日趋活跃，呈现一派生机盎然欣欣向荣的喜人景象。五十年代，陕西省歌舞团以青海汉族民间舞蹈“八大光棍”为素材创作的抒情歌舞《花儿与少年》曾风靡全国、享誉海外。青海舞蹈工作者对民族民间舞蹈艺术进行发掘抢救、研究、发展和提高，刻意求新，创作出一大批具有时代精神、民族特色和地域风貌的舞蹈作品。特别在近几年，青海藏族、土族、撒拉族、回族、蒙古族、汉族歌舞节目，多次由省内艺术团体在北美洲、南美洲、非洲、亚洲二十多个国家和地区演出，受到欢迎和好评。青海民族民间舞蹈艺术，正以崭新的姿态面向新的世纪，她将在西部的星空放射出更璀璨夺目的光彩。

执笔 马达学

定稿 王承喜

# 全省民族民间舞蹈调查表

流传地区		舞 蹈 名 称
西    宁    市	西 宁 市	八大光棍、蜡花姐、扑蝴蝶、太平鼓、五鬼闹判官、碗灯、胭脂马、牦牛舞、顶灯、高灯、竹马、花鼓、钱棍、大头罗汉戏柳翠、伞灯、小放牛、旱船、龙舞、狮舞(文狮、武狮)、五子夺魁、白猿献桃、杨林夺牌、单刀破庙、哪吒闹海、刘海戏蟾、跳神、踩八卦。〔回族〕拉圈圈跳宴席舞
	大 通 县	八面鼓(太平鼓)、花棒子、四片瓦、高灯、顶灯、碗灯、金火绸子、扑蝴蝶、牦牛舞、霸王鞭、腰鼓、秧歌、扇子舞。〔回族〕宴席舞。〔土族〕踏灰
	湟 源 县	八大光棍、钱棍、顶灯、滚灯、蜡花姐、旱船、水船、低跷、龙舞、狮舞、大头娃娃、腰鼓、八仙、小放牛、朝礼、钱片、法师舞
	湟 中 县	八大光棍、蜡花姐、太平鼓、花鼓、伞灯、滚灯、竹马、扑蝴蝶、钱棍、老秧歌、花棍子、龙凤扇、高跷、低跷、龙舞、狮舞、大头罗汉戏柳翠、旱船、牦牛舞、五鬼闹判官、剑舞、背板凳、出僧官、踩八卦。〔藏族〕羌姆(切嘉、旦正)、则柔、新麻勒。〔回族〕宴席舞

(续表一)

流传地区		舞 蹈 名 称
海     东     地     区	平 安 县	八大光棍、蜡花姐、五鬼顶灯、顶灯、武角子、滚灯、棒子舞、竹马、高跷、低跷、钱棍、狮子、鼓鼓子、旱船、龙舞、八字舞、老汉舞、扇子舞、小放牛、腰鼓舞、拉满场、秧歌舞、绣球舞、扑蝴蝶、牦牛舞、老歌舞、采花姑娘、鱼儿舞、步罡踏斗。〔藏族〕尕拉、迎尖过、加麻罗。〔回族〕宴席舞
	互助土族自治县	八大光棍、龙灯、狮子、旱船、五子夺魁、哪吒闹海、孙悟空、竹马、高跷。〔土族〕安昭(占昭什则、昭音昭、辛中布什索、新玛罗、安昭索罗罗、强强什则、拉热勒、拉热拉木、谢玛鲁、拉龙罗、昭阿日什则、什则青什则、昭)。〔藏族〕大尔玛呀吉、小尔玛呀吉、阿拉它拉、西呀白、三眼卓卡那、洋来索、摇三摇、羌姆(纳木赛日)
	乐 都 县	八大光棍、竹马、五鬼闹判官、旱船、龙舞、狮舞、高跷、低跷、高抬、跑驴、大头罗汉、牦牛舞、四只虎、射箭舞
	民和回族土族自治县	滚灯、跳鼓、跑社火。〔藏族〕庄洛则、羌姆(什加拉、拦给、直古、扎西、先强、格尔格欠、僧给、俄阿木、唐柯尔血过)。〔土族〕纳顿(会首、庄稼其、三将、五将、杀虎将、收庄稼、关王、五官)、打莲花、喜溜喜。〔回族〕宴席舞
	化隆回族自治县	龙灯、狮子、高跷、旱船、牦牛舞、罗汉、杨林夺牌、竹马、膏药匠、钱棍。〔藏族〕则柔。〔回族〕宴席舞(莲花落、虎刺马、筛中鹦哥舞)
	循化撒拉族自治县	〔藏族〕龙鼓舞。〔撒拉族〕堆威奥依纳、打猎舞、阿丽玛、连枷舞、伊秀儿·玛秀儿、扬麦舞、打墙舞、放木排、口弦舞、拔草号子、筑路舞、绣花舞、尕呀尕得肉



(续表二)

流传地区		舞 蹈 名 称
海 南 藏 族 自 治 州	共和县	花棍、高跷(八洞神仙)、兰桥担水、秧歌舞、扇子舞、小放牛、扑蝴蝶。〔藏族〕羌姆(切嘉、公保多杰、巴拉朋毛、扎西、本本子)
	贵德县	狮子舞、中郎舞、蜡花姐、秧歌舞、采花舞、采花扑蝶、花棍、大头娃娃、花灯舞、龙王池取水。〔藏族〕羌姆(公保舞、刚日、拉莫、章颂四兽面舞、戳若戳毛、刚玛乃禾、阿米木合舞、闹吾金、阿杂拉、鹅合松玛、阿米优拉、哲舞、二斗舞、二利舞、豆后舞、久协、偶后其木、波后其木、砍其木、豆十字兰、娃后窄、培力干、强巴、欠洪、纳木赛日、夏群、麻尖善保、角巴娃、羌姆芒、夏雅、旦欠、扎木知、着刚玛恩、扎浪、刚欠吉周、从横扎西东生、神保、猫头鹰、尼什豆玛若、珠牡舞、格萨尔王、尕萨、尕尔毛、洛恰玛、狗舞)、则柔
	贵南县	〔藏族〕则柔、卓、羌姆(夏、章颂、嘎尔、米拉日巴传、公保多杰听法、夏乃禾、刚玛乃禾、刚日、朝吾朝母)
	同德县	同贵南县。
	兴海县	同贵南县。
海 北 藏 族 自 治 州	门源回族自治县	〔藏族〕羌姆(刚日、德毛、夏、国哇、哈拉舞、阁郎)。〔回族〕宴席舞(白鹦哥、十道黑、送亲人、笑说、尕春天、不奈索、打莲花、孟姜女、天鹅)
	祁连县	〔藏族〕则柔
	刚察县	〔藏族〕羌姆(公保多杰、阿杂拉、托左、刚日、夏、国哇、瑕郎)
	海晏县	〔藏族〕则柔
海 西 藏 族 自 治 州		〔蒙古族〕鞑子扳跤、巴格西和三个班德、老鹰攫羊羔、摔跤舞、安代舞、马背舞、查玛舞、婚礼舞、跳绳舞

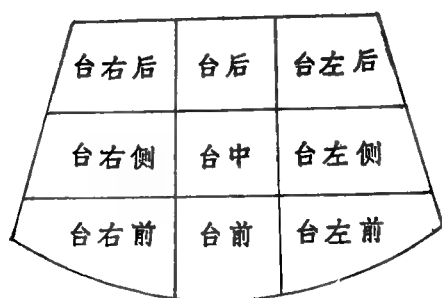
(续表三)

流传地区	舞 蹈 名 称
玉树藏族自治州	<p>〔藏族〕卓(阿尕拉秀、共西、加色更巴、洞庆多保、龙巴、呀薄、阿安东保、尼玛玛保、色日来卡、玛扎本松、果热、加热、卓吉姆东卓告得姆、阿拉索呀、卓呀赛卓、色山松、扎西北尼玛、郎卡伊州俄保、阿吾来、色罗样、阿拉拉毛)、曲卓(扎西尼玛、玛杂赛吉拉卡、东保措松、阿拉索、巴色保、色吉当果、公却日玛、得仁扎西尼玛、夏吉加当、色吉拉卡、叠姆、色吉曲庆、仁果加新、共新、共新阿安、黄天鹅、金龙盅)、依(尼玛江才、藏巴拉、森朗奔格、日果拉永来、求拉吉、格桑拉、格桑美多、依玛拉吉、阿塔拉、阿拉塔拉热、伊玛拉吉索叶、索呀拉索、格桑周拉、吾扎吾扎、索呀拉、才仁措姆、热穷才仁、扎西扎西、玛加邦热啊拉、阿毛来毛、羊卓依娃、才仁卓尕、阿妈索南永吉、邦吉美多、向巴折玛拉、求折玛拉)、羌姆(桑德、夏沙松、夏那、锅玛、加羌、冈桑、森给、尼才仁、夏才仁、白马俊乃、尼玛、森给折周、巴毛、加新功、格萨尔、扎格、色青、森白、东那)、国哇</p>
玉树藏族自治州	<p>〔藏族〕卓(卓亚赛卓、阿布叶查、卓玛杂、杂多仲穷、扎西龙巴、拉毛昂措那、藏青藏穷、阿安日保、色措马、扎西尼巴、扎西秀、白耐日扎、赛拉孔拉吉藏、多杰生巴、贡生江好、色措公、扎喜、贡多东保、伊主来毛)、热巴、热依(阿那塔拉、才仁措姆、萨群群、卓呀勒林、巴依、加群断给勒玛、子群尕松卓玛、小鸟舞)、羌姆(夏那、加羌、格萨尔、阿杂日、才仁切阿、夏那阿羌、旺苏玛尼吉、联肯噶日羌、杂羌、更涛加毛、森给、那羌、夏涛加么、得森卓哇)</p>
玉树藏族自治州	<p>〔藏族〕卓(公青安恩、共得东保、乃宗保、本拉色保、扎西伯龙巴、阿布叶、阿拉索、扎来西巴、夏吾江宗、宗都扎西龙巴)、依(拉达西玛、才仁措姆、索哦呀、那羊卓拉、格桑州拉、格桑美朵啦、阿拉塔拉、格格索索、色保色吉达玛、格桑啦、萨拉前身、乃宝啦、吾扎吾扎、马鞍孔雀、索啊青索、伊玛拉色叶玛拉、阿尼玛卿山、问巴折玛、背山顶上、色郎娅卓啦、亚依白保、伊公拉吉索叶、索扎木啦、荏登朝落扬崇、索昂拉格邦金、才仁措毛、巴庆巴穷、热果热啦、尼玛江才、达玛保咱罗、</p>

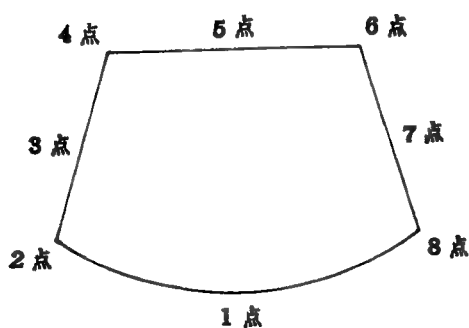
流传地区		舞蹈名称
玉树藏族自治州	称多县	加色色朗、伊穷析尕啦)、巴吾巴姆、羌姆(阿羌、都楚、夏、玛黑、加宝哈雄、僧给卡夏、阿杂拉、热阿、夏那、布扎、夏娃、公保、玛青、多吉僧给、兆拔阿羌、布美、希巴、架周、公保拉吉、才仁昂周、阿西、昂色、先雄、果玛依)
黄南藏族自治州	同仁县	〔藏族〕则柔、拉什则、莫合则、勒什则、羌姆(赛柔、扎欠、刚日、诺日干切、乃代桑斯木、超吾玛合、哈达干包、投吉旦包、切嘉、却欠拉毛、哈七尼、莫拉尼、妥过乎尼)。〔土族〕於菟
	泽库县	〔藏族〕则柔、噶卓、羌姆(才斯木玛、才玉龙赛、资玛尔、才鐸卓则、阿扎然生毛、松赞干布)
	河南蒙古族自治县	〔藏族〕噶卓、则柔、羌姆(贡却邦、吉喀多吉、扎利哇)
	尖扎县	〔藏族〕则柔、拉什则、莫合则、勒什则、羌姆(刚日、夏日乎尼、扎德乃斯、玛扎多斯、超卜、直乃、顿乃、芒乃、吉乃、刚强吉日、甲强哈拉、公保多杰、哈哈、投吉恰日、莫拉热强哇、恰芒、刚日玉、夏乃禾尼、哇吾尼、章桑尼)
果洛藏族自治州	班玛县	〔藏族〕则柔、卓(玛多果卓、康巴果卓、卓替木、尕拉牙卓、扎西达个吉)、狮舞、羌姆(新拜、多知合乐合玛、尕真欠玛、沙德日、托干、黑白鬼头舞、巴吾巴姆、夏、大鹏舞、扁日尖木、桑德日、尕日欠、玛日欠、措合来、史日暖、勾日参贾、多尼、香江、宦欠、措德合、果衣、夏衣合、勾果日、浪次、索日欠、宦保、却状、多来、满勒、努舞、保合欠、才德合、格萨尔、智美更登)
	玛沁县	〔藏族〕卓(扎西达个吉、尕拉乐卓、卓替木)
	久治县	〔藏族〕卓(尕拉牙卓、卓替木)
	玛多县	〔藏族〕卓(卓替木)
	甘德县	〔藏族〕卓

# 本卷统一的名称、术语

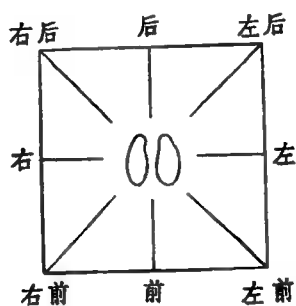
## (一) 基本方位、区域



舞台区域图

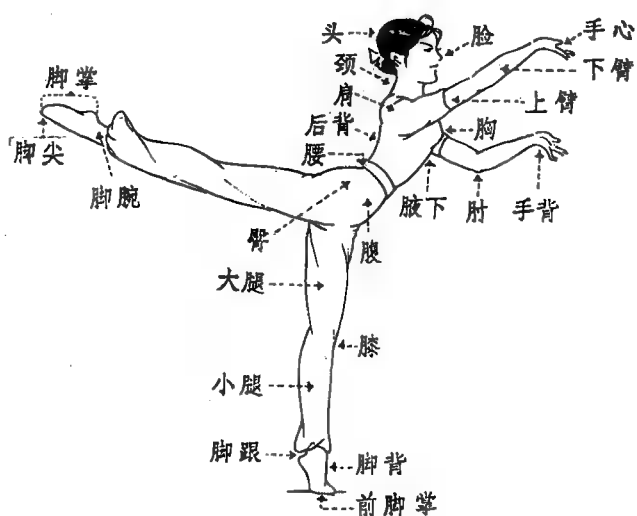


舞台方位图



人体自身方位图

## (二) 人体部位名称



## (三) 常用动作

手型、手位与手臂的动作(以右为例)



金刚手



(1)



(2)

外绕腕



(1)



(2)

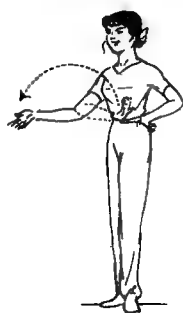
里绕腕



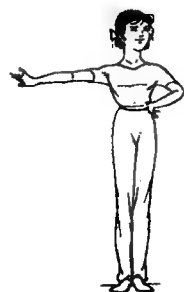
(3)



按 掌



摊 掌



山 膀



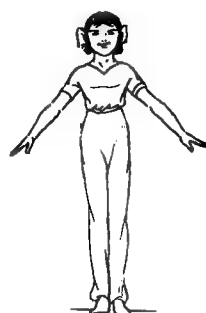
托 掌



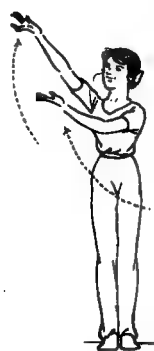
扬 掌



提 襟



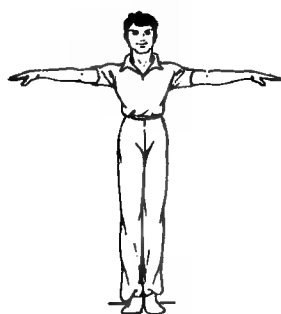
斜垂手



高低手



屈臂手



平展臂



斜展臂



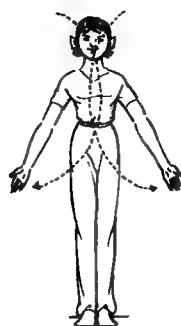
顺风旗



晃手



上分手



下分手



(1)



(2)



(3)



(4)

云手

脚位与腿的动作



正 步



八字步



大八字步



丁字步



大丁字步



踏 步



大踏步



丁点步



前点步



马 步(大八字步半蹲)



踏步半蹲

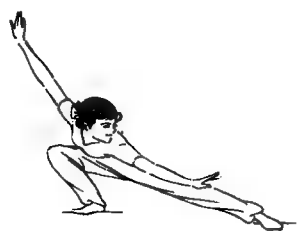


踏步全蹲



单腿跪





扑步



前弓步



旁弓步



端腿



跨腿



前端腿



前抬腿



前吸腿



跨端腿

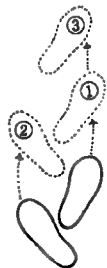


盖腿

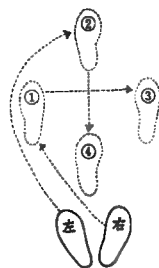


鹞腿

## 步伐



蹉步



十字步

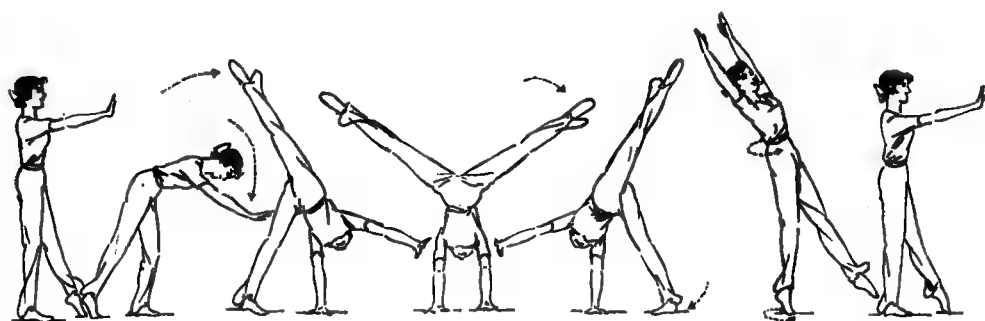


圆场步(男)

# 腰与技巧动作



涮 腰



虎 跳



(1)

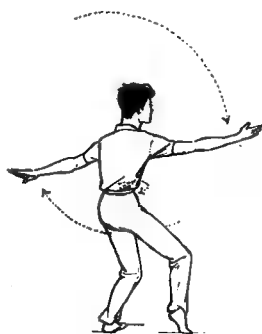
赞 步



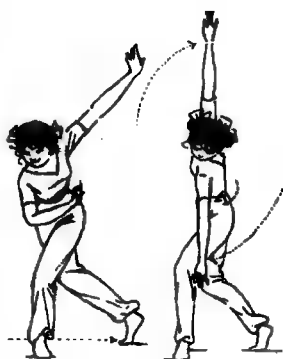
(2)



后飞燕



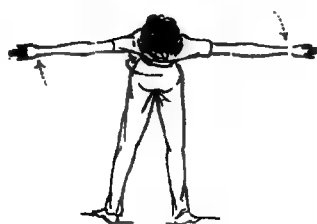
大蹦子



(1)



(2)



(3)



(4)

踏步翻身

绘图 吴曼英

#### (四) 常用服饰



礼帽



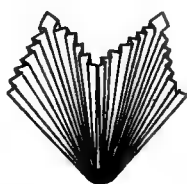
绉绉帽



回民帽



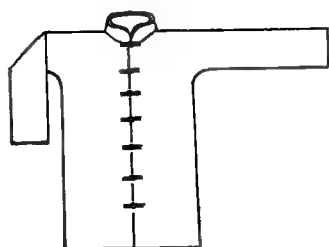
将额子



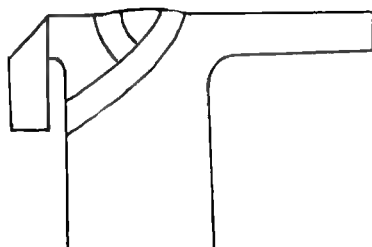
裱褶子



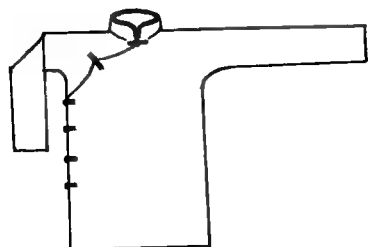
满髯



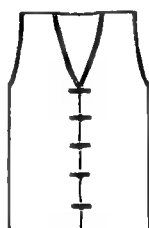
对襟上衣



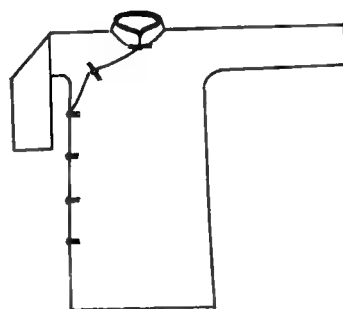
斜襟上衣



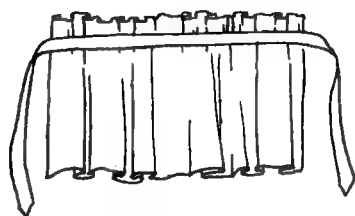
大襟上衣



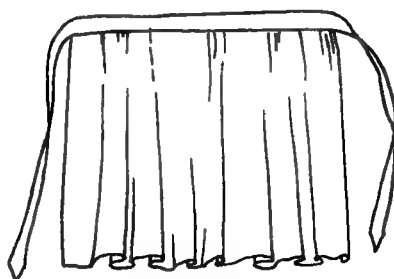
对襟坎肩



大襟长袍



短战裙



长罗裙



兜肚



绸腰带



便裤



灯龙裤



宽脚裤



圆口布鞋



双鼻梁鞋



绣花鞋



薄底靴



藏靴(女)



藏靴(男)

## (五) 常用道具、乐器



彩扇



拂尘



牛尾拂尘



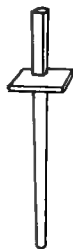
钹



弓箭



长剑



高跷



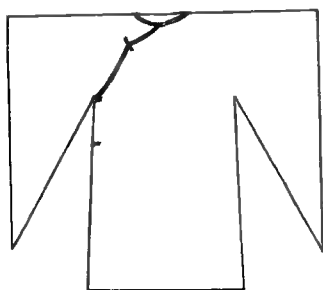
哈达



牛角胡

## (六) 藏传佛教羌姆中的服饰、法器、乐器

### 服饰



羌姆拉



披肩

### 法器(道具)



热支(宝剑)



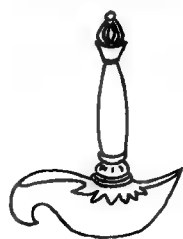
象郎(长藏刀)



朶瓦勒(又称托普日,即人头骨碗)



多吉普吾  
(金刚杵)



多吉直勾  
(金刚钩)



多吉希化(金钢  
索绳、孔雀索绳)



朗 嘎(圈魔盒)

## 乐 器



加 哪(唢呐)



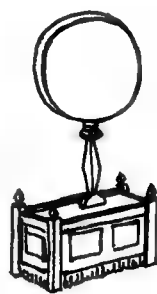
桑 隆(小铜号)



东嘎日(海螺)



东 欠(大法号)



却 啊(立鼓)

绘图 王连民(土族)





# 汉 族 舞 蹈



# 八 大 光 棍

## （一）概 述

“八大光棍”是青海很有代表性的汉族民间歌舞。其特点是载歌载舞、地方色彩鲜明、舞蹈语汇独特，每年都出现在春节大型群众文艺活动“社火”中。

八大光棍最初产生和流传在西宁地区。1942 年秋，国民党任命马步芳为四十集团军总司令。1943 年春节，政府下令要隆重庆祝此事，当局便组织了青海文化界赵永鉴、王洛宾、周宜达等人，在西宁罗家湾兵营，利用军队人员集中的便利条件，编排社火节目。他们将西宁早期社火中的“观音与护航八大金刚”改换旧貌，把观音改扮为“船姑娘”，护航的八大金刚改为“光棍”，编成歌舞“八大光棍”。光棍，当地方言是指风流倜傥的青年男子。当时，光棍的装扮是：头戴黑色八角英雄帽或黑色红绒球绉绉帽，身着黑色排纽紧身衣、黑色灯笼裤，胸佩绸子大红绣球，腰系清代男子绣花肚兜和黑色褡包带子，脚蹬黑色薄底靴，一身皂色，为清代风流侠义少年打扮。戴着时尚墨镜，但手中仍持金刚的牛尾巴拂尘为道具（后期演出中改为折扇）。此种装扮似乎不伦不类，但得到当时人们的审美认可。为使演出规模壮观，将八人扩充为一百位，并和一百位社火节目中的“蜡花姐”对舞，当时蜡花姐均为男扮女装。歌舞优美，场面浩大绚丽，得到广大民众的赞许和欢迎。因为此歌舞由护航八大金刚改变产生，故无论演员多少，名称仍叫做八大光棍。在传统的演出中，男女演员对舞，人数不得少于各八名。演唱曲词是在古老的青海民歌《再等上一等我》基础上改编的《四季歌》。改编者是当时在青海教学的著名音乐家王云阶，作词者是青海名士石殿峰。从此，八大光棍在青海民间广泛流行，成为青海民间艺术中的一种传统歌舞形式，并常盛不衰。

八大光棍在传播过程中,不断得到加工和发展。陕西省歌舞剧院的前身在1957年以八大光棍为基本素材,由舞蹈工作者章民新等人改编创作为著名青海民间歌舞《花儿与少年》,并于同年在匈牙利布达佩斯世界青年联欢节上荣获金质奖章。一度成为陕西省歌舞剧院的优秀保留节目。

八大光棍在半个多世纪的流传中,因青海各地风俗习惯的不同,加之不同历史时期时尚和审美的变迁,产生了一些变异。就西宁市和周边各县来看,在服饰装扮上的变化较明显:造型主要仍以原来的八大光棍为基础,变得比较简洁而明快。如西宁城中、城东一带的光棍基本沿用原服饰,但加画了八字胡,右手持彩扇;而城西、城北一带则身穿中式白汗褐,外套中式上衣,腰系清式“满腰转”绣花肚兜、黑色长宽腰带,将上衣右袖脱下插入腰带中,头戴礼帽,一手执扇;另外也有身穿白衬衣、黑色坎肩,腰系彩带,手持牛尾拂尘或折扇等。均扮出潇洒、豪放、英俊的气概,颇具西北男子的阳刚风采。另一变化是,舞蹈动作和队形变化不断得到丰富。八大光棍的舞蹈基本动作民间俗称为“仔”,意如“扭秧歌”的“扭”,但作为动词,方言中的“仔”也为小孩走步形态的昵称,其涵意即如扭动得好看而可爱。“仔”的步子原来有“8字步”、“十字步”等,队形多用“跑四角”、“双剪子花圆场”、“8字转场”等。而今已与道具彩扇相结合,产生出许多生动的“仔”法,如“仔步翻身背扇”、“仔步头顶摆扇”、“仔步含胸绕扇”等等,充分发挥了舞蹈道具的作用。队形则增加了“圆圈”、“挂斗”、“穿插”等,使八大光棍在传承的基础上更加丰富多彩。另外,男扮女装的蜡花姐现在也以女性自扮为主了,代表动作有“小寸步”、“风摆柳”、“三倒步”、“凤凰三点头”等。

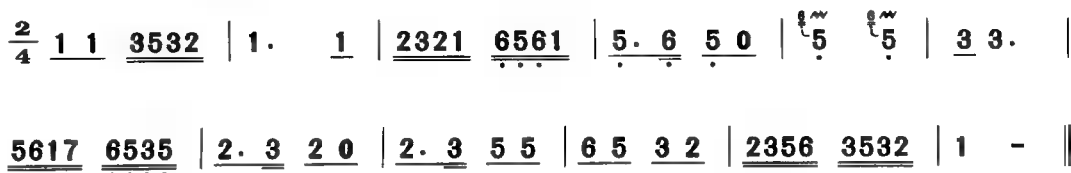
八大光棍的舞蹈动作简洁鲜明,整体风格热烈而优美,动作有特点且易于掌握,适于大规模的群众表演。歌舞表现出青海高原男女青年对美满爱情的追求和对幸福生活的渴望,体现出高原人民热爱生活,赞美青春的热烈情怀。

## (二) 音 乐

八大光棍的伴奏是小型民族乐队,所用乐器可视条件灵活选用,主要有二胡、板胡、四胡、竹笛、三弦、扬琴、碰铃、木鱼、梆子等,伴奏曲选用当地所流行的民间小调。舞中所用民歌由舞者边舞边唱,场外无伴唱。

# 曲 一

1 = F 中 速



# 曲二 四季调

1 = C 中 速

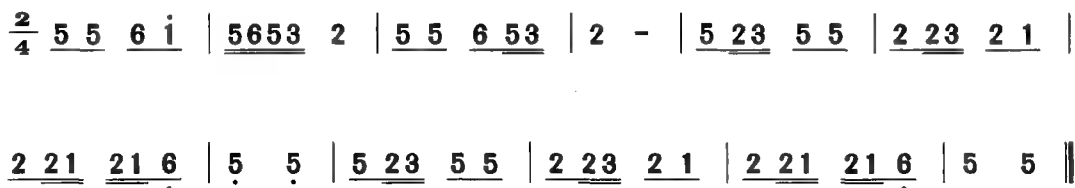


3. 秋季里 (么就) 到了 (者) 丹桂花儿香,  
丹桂花儿香,  
女儿家的 (个) 心上 (呀) 起了个波浪 (呀 啊),  
小 (呀) 阿哥哥,  
小 (呀) 阿哥哥 (呀), 小 (呀) 阿哥哥 (呀),  
小 (呀) 阿哥哥 (呀 啊) 扯不断情丝长。

4. 冬季里 (么就) 到了 (者) 雪花满天飞,  
雪花满天飞,  
女儿家的 (个) 心上 (呀) 赛过了雪花白 (呀 啊),  
小 (呀) 阿哥哥,  
小 (呀) 阿哥哥 (呀), 小 (呀) 阿哥哥 (呀),  
小 (呀) 阿哥哥 (呀 啊) 人情随意来。

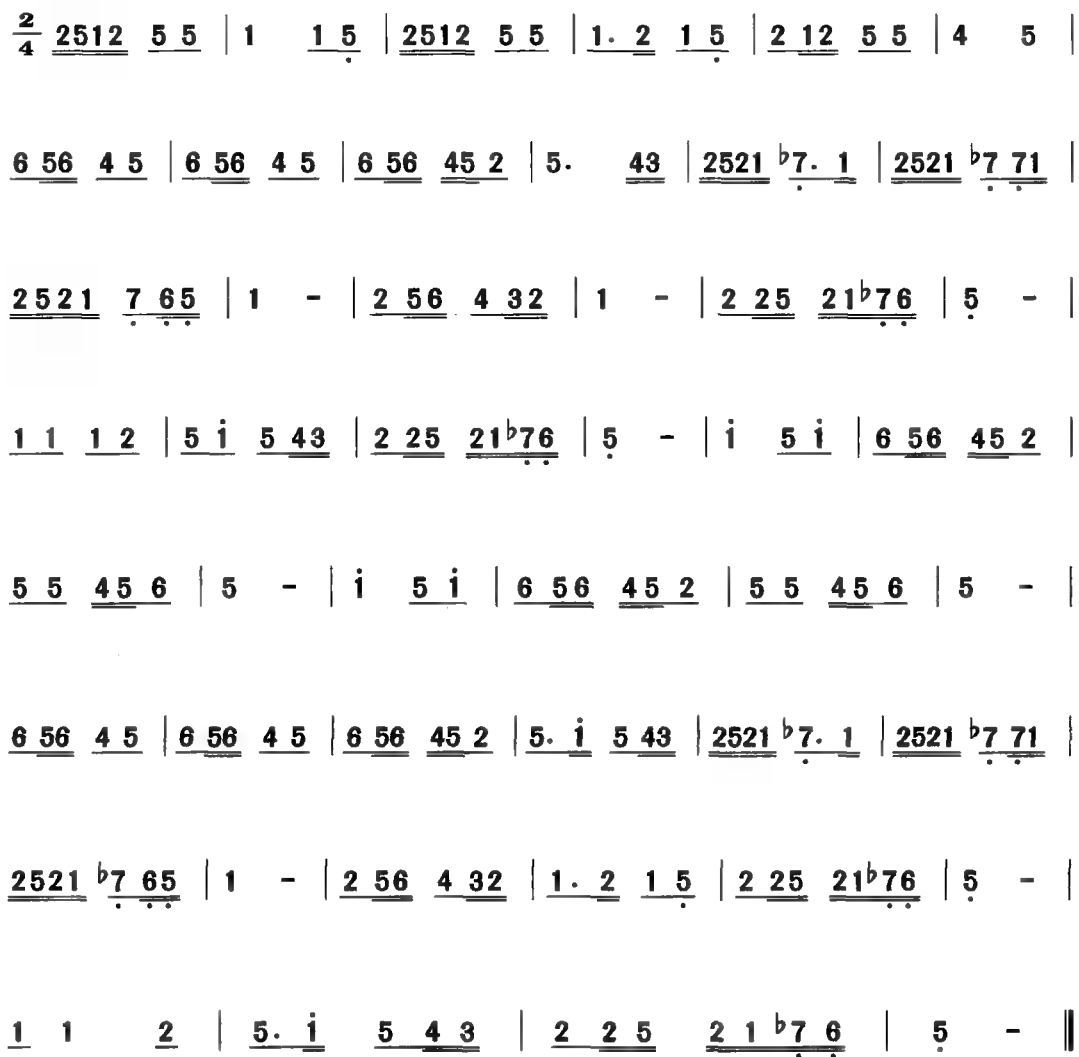
# 曲 三

1 = F 中 速



# 曲四 满 天 星

1 = F 中 速



### (三) 造型、服饰、道具

#### 造 型



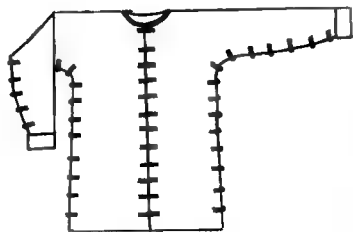
光 棍



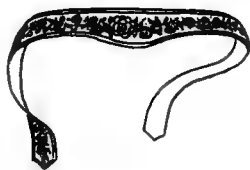
蜡花姐

服 饰(除附图外,均见“本卷统一的名称、术语”图,简称“统一图”)

1. 光棍 头戴黑色八角英雄帽或“绌绌帽”,戴墨镜,穿黑色打衣、灯笼裤、薄底靴,腰系绣花肚兜和黑色褙包带子(也可系红色板带),胸缀红绣球。



打 衣



肚 兜



褙包带子

2. 蜡花姐 用红绸扎三个绣球绑在头上,饰绢花珠翠,脑后垂一根系有红头绳的大辫子。穿缎子大襟上衣,缎子绣花鞋,腰系长罗裙,脚踩七寸低跷。



红绸绣球

## 道具

1. 彩扇(见“统一图”)

2. 七寸低跷

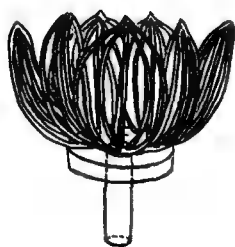
3. 莲花灯 用细竹篾扎成莲花瓣形骨架, 安装在一个木制圆盘底座上, 花瓣骨架用白布裱糊, 染成粉红色, 花中安装蜡烛, 圆盘下方安木柄。



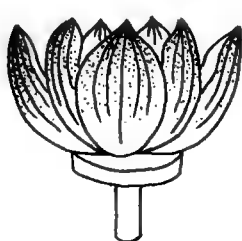
七寸低跷



低跷的绑法



莲花灯骨架



莲花灯

## (四) 动作说明

### 扇的执法

1. 握扇(见图一)

2. 二三扇(见图二)



图 一



图 二

### 光棍的动作

1. 仔步

第一拍 右腿微屈, 左小腿经后抬再向前一步, 两腿随即伸直(称左“仔步”)。

第二拍 双腿做第一拍的对称动作(称右“仔步”)。

提示: “仔步”是光棍的基本步伐, “仔”时强调膝的屈伸, 均先屈后伸, 屈的时间较短,



重拍向上伸,动作有弹性,身体要配合步伐左右摆动。

## 2. 仔步平摆扇

准备 站“八字步”,右手“握扇”,左手叉腰。(光棍各动作的准备均同此)

第一拍 做左“仔步”,右手“握扇”扇边向上经旁抬平摆至左肩前,上身顺势向左摆动,眼平视(见图三)。

第二拍 做右“仔步”,右手从胸前向右平摆至与肩平(见图四)。



图 三



图 四

## 3. 仔步含胸绕扇

做法 脚走“仔步”,右手“握扇”在胸前做“里绕腕”绕扇,身稍含胸前俯,目视前下方(见图五)。可一拍绕扇一次,也可一拍绕扇两次。

提示:亦可右臂下垂,手在腿前绕扇。

## 4. 仔步头顶摆扇

做法 脚走“仔步”,右手“二三扇”在头上方先向左再向右划“∞”形,立腰挺胸,仰头目视扇(见图六)。可一拍划一次“∞”形,也可一拍划两次。



图 五



图 六

### 5. 仔步翻身背扇

第一~四拍 做“仔步平摆扇”两次。

第五拍 做左“仔步”，双手经“上分手”落至“山膀”位，手心朝上。

第六拍 向左转半圈做右“仔步”，同时双手扣腕下划背于身后成扇边向上，挺胸抬头(见图七)。

第七~八拍 保持姿态走“仔步”。

### 6. 仔步平抖扇

做法 脚走“仔步”，右手“二三扇”向前平伸，手心朝上碎抖扇，或右手“二三扇”上举，手心朝前碎抖扇。

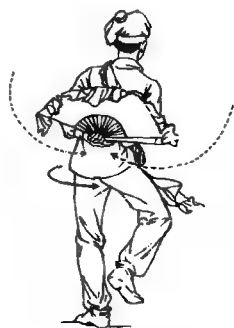


图 七

### 蜡花姐的动作(脚踩低跷)

#### 1. 三倒步

准备 站“正步”，左手握莲花灯柄，右手“握扇”。

做法 左脚起每拍一步走“十字步”，双膝每拍屈伸一次，重拍向上。右手“握扇”于胸前每拍做一次“里绕腕”，左手持灯向左右平摆，一拍摆一次(见图八)。

#### 2. 小寸步

做法 前半拍，原地踏左脚，右跷稍离地，同时向右出胯，双手朝右平摆，腰肋部稍左伸，头略向右倾，目视前方(见图九)；后半拍，做前半拍的对称动作。双腿始终并拢，膝部自然松弛，两脚按节拍一寸一寸富有弹性和韧性地横移或原位踏地。

#### 3. 风摆柳

第一~三拍 做“小寸步”。

第四拍 右脚于原位踏地，随即左脚撤向右后于“踏步”位踏地，同时朝右后闪腰，头右转，目视右侧，手的动作同“小寸步”(见图十)。



图 八



图 九



图 十

#### 4. 凤凰三点头

第一拍 左脚向前迈一步,右手“二三扇”向右“晃手”一小圈,左手握灯于胸前。

第二拍 上右脚成“正步半蹲”,右手扇晃至胸前,手心朝前,同时左手将灯举起,目视左上方(见图十一)。

第三~四拍 双脚做第一、二拍的对称动作,右手扇擦至“托掌”位,左手灯落至胸前,目视扇(见图十二)。

提示:该动作多用于行进当中,上身随步伐微向左右晃。

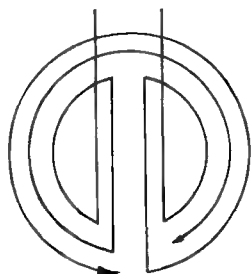


图 十一

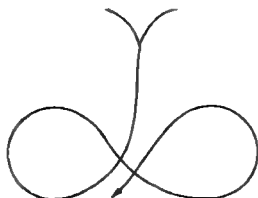


图 十二

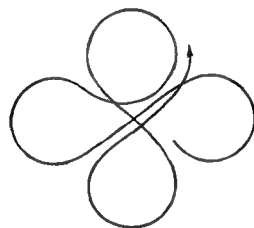
### (五) 常用队形图案



双剪子花圆场



8字转场一



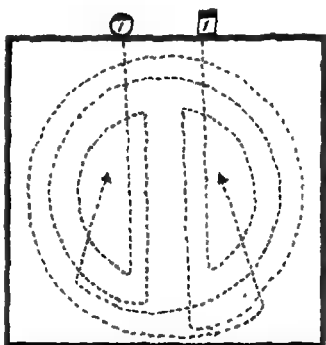
8字转场二

## (六) 场记说明

光棍(□~□) 八人,右手执扇,简称“男”。

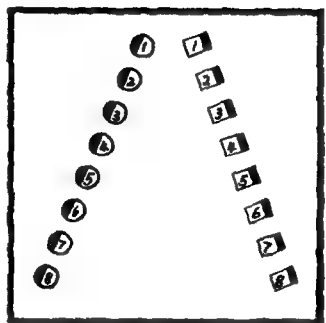
蜡花姐(●~●) 八人,右手执扇,左手掌灯,简称“女”。

1.



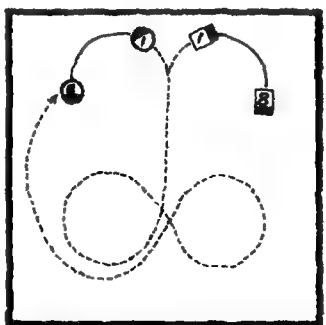
曲一无限反复 第一遍音乐为前奏,从第二遍开始,男做“仔步平摆扇”,女做“三倒步”,男左女右各由 1 号带领从场后方并排上场,走“双剪子花圆场”队形后成“八”字队形。

2.



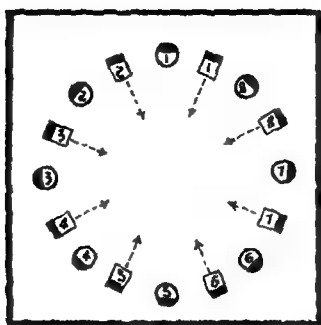
曲二《四季调》唱数遍 男做“仔步含胸绕扇”,女做“小寸步”数次接“风摆柳”,男女边唱边两两对视着舞动。

3.



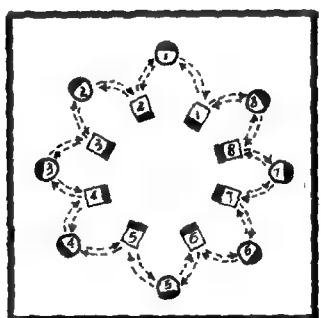
曲三无限反复 男做“仔步平摆扇”,女做“三倒步”,由男 1 号带领,女 1 号跟随,男、女相插成一队,按图示路线走“8 字转场一”成圆圈。

4.



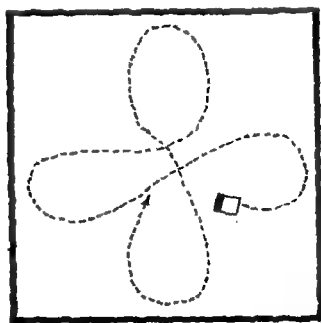
曲二《四季调》唱数遍 全体面向圆心,女于原位做“小寸步”,男做“仔步头顶摆扇”向前走成里圈,接做“仔步翻身背扇”成面向女。

5.



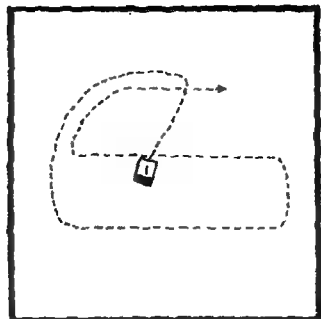
男做“仔步平摆扇”,女始终做“小寸步”,男逆时针、女顺时针按图示路线换位数次后全体仍成大圆圈。

6.



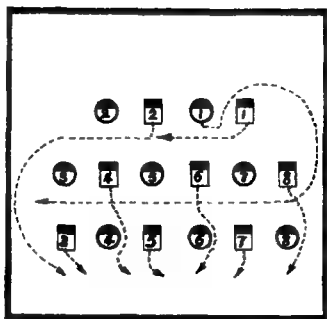
曲四无限反复 男做“仔步平摆扇”,女做“三倒步”,由男1号带领,男女插成一列,走“8字转场二”,按图示路线行进。

7.



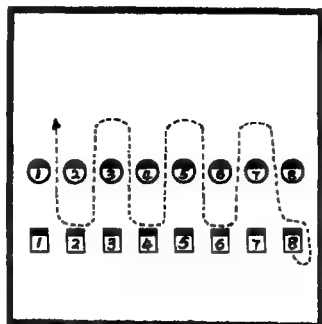
动作同前,继续按图示路线行进至下图位置,全体面向1点。

8.



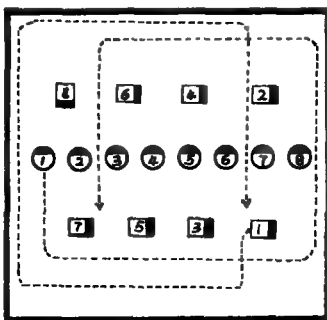
曲二《四季调》唱数遍 男反复做“仔步翻身背扇”接“仔步平抖扇”、“仔步头顶摆扇”等动作自转;女原位做“小寸步”。然后全体动作不变,女由1号带领,男各按图示行进,成下图两横排。

9.



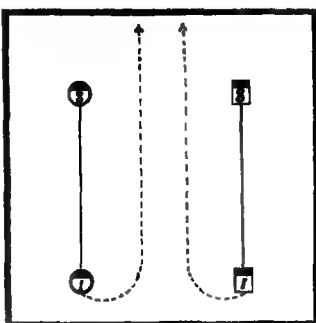
曲一反复数遍接唱《四季调》数遍 男由 8 号带领,做“仔步平摆扇”按图示路线绕女行进至下图位置;女于原位面向 1 点做“小寸步”。

10.



全体动作不变,分别由男、女 1 号带领按图示路线行进,逢两队交叉时,男在前走,最后走成面向 1 点的两竖排。

11.



曲二《四季调》唱数遍 男做“仔步平摆扇”，女做“凤凰三点头”，按图示路线，男、女面向1点走成两两并肩的双竖行从场后退场。

## (七) 艺人简介

**王有禄** 生于1924年，西宁市人。是西宁市民间社火、戏剧、歌舞的表演骨干，多次参加八大光棍的演出，既扮演过“光棍”，也装扮过“蜡花姐”，在群众中享有盛誉。他为传承和发展当地民间舞蹈起了一定的作用。

传 授 王有禄

编 写 晓 璇

绘 图 卢士耀(造型、动作)

王连民(土族·服饰、道具)

资料提供 谢承华、周西鸿、刘财令

执行编辑 聂 绚、梁力生

# 蜡花姐

## (一) 概述

“蜡花姐”是青海汉族春节闹“社火”中一出必不可少的歌舞。由八名以上扮作少女(俗称“姑娘”)的男演员组成。舞者头顶彩绸挽成的绣球,宽宽的绸带下垂两耳之后,满头绢花珠翠,脑后垂下一根扎有红头绳的大辫子,面部因男扮女妆,施以厚厚的脂粉。身着大襟缎袄,腰系罗裙,足蹬绣花鞋(常被罗裙遮盖),或踩七寸低跷,一手持彩绸手绢或扇子,一手掌一盏莲花灯,内燃蜡烛备夜间演出用。故民间依据谚语口彩“蜡花爆,喜庆到”,将此舞蹈取名为“蜡花姐”,意在祈祝喜事临门,天下太平。亦因与口语谐音,又记作“拉花姐”。蜡花姐的演出阵容花团锦簇,口唱传统或流行的民间小调,“仔”(扭)的舞步简单秀美,稍有夸张地表现女性的含蓄和娇柔,舞步有“三倒步”、“小寸步”、“风摆柳”等等,队列变化有“太极转场”、“8字转场”、“穿花四门”等对称的图案。其突出特点是载歌载舞中除间歇性的曲牌伴奏外,以演唱众多的民歌小调为能事。观众在观看舞蹈表演时,也以欣赏熟悉的优美小调小曲为满足。演唱的传统小调小曲有《十二月花果》、《织手巾》、《放风筝》、《茉莉花》、《孟姜女》、《八洞神仙》、《对花》、《采花》、《五更鼓》、《十道黑》、《十颗字》、《巧梳妆》,以及后期的流行小调《拔兵》、《灯呀灯》、《四季歌》等等。间奏伴奏曲有[满天星]、[菠菜根]、[大红袍]等。

蜡花姐是一出早期就有的、在青海家喻户晓的传统社火歌舞,民间传说,清末民初时,由青海的“马家军”中的左旗军从甘肃省河州带入西宁。先在农村流传,后由城镇的社火歌舞爱好者移进西宁的社火队伍,名为“姑娘”。至1943年后,因有《八大光棍》的产生,后期的表演常常与《八大光棍》对舞。但它也可以单独表演。



蜡花姐因历史和时代的局限,传统上均为男扮女装,解放后方以女性演员为主来演出。但至今仍有男扮女装的习惯,俗言常以说“蜡花姐儿不知羞,拿个男子装丫头”为趣事。

蜡花姐歌舞体现着青海高原人民对美好事物的向往,对女性解放的渴求,对生活的赞美。众多民歌唱词中的典故、历史、生活生产知识等,也表达着民众的审美观,表达着对优秀文化传统的传播需求。

## (二) 音 乐

蜡花姐的伴奏乐曲极为丰富,凡青海流行的传统民歌小调、民间乐曲均可作为歌舞表演的伴奏或间奏,所用乐器见《八大光棍》的音乐说明。本舞选用的曲一同《八大光棍》音乐的曲一,曲二同《八大光棍》曲四。

### 绣 荷 包

1 = F 中 速

传授 王子顺  
记谱 王 静

〔1〕



1. 初 一 到 十 五, 十 五 的 月 儿 明, 春 风 儿 摆 动 呀,

2. 三 月 桃 花 开, 情 哥 把 书 带, 捎 书 儿 带 信 的,

〔4〕



杨 柳 叶 儿 青, 春 风 儿 摆 动 呀, 杨 柳 么 叶 儿 青。

要 着 个 荷 包 来, 捎 书 儿 带 信 呀, 要 着 个 荷 包 来。

3. 若要个荷包带,  
你要亲自来,  
为什么捎书带信的,  
给我把猫娃儿揣。

4. 哗啦啦钥匙响,  
打开牛皮箱,  
取一张联红,  
剪一个荷包样。

说明: 此曲原有多段词, 这里选其中四段。

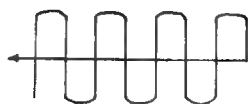
### (三) 造型、服饰、道具

同《八大光棍》蜡花姐的造型、服饰和道具。

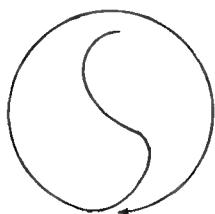
### (四) 动作说明

“三倒步”、“小寸步”、“风摆柳”、“凤凰三点头”均同《八大光棍》中的同名动作。

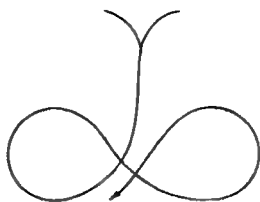
### (五) 常用队形图案



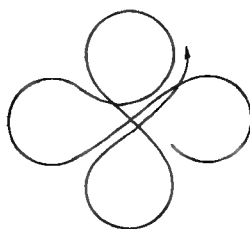
穿花四门



太极转场



八字转场一

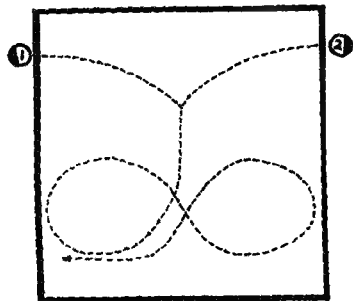


八字转场二

### (六) 场记说明

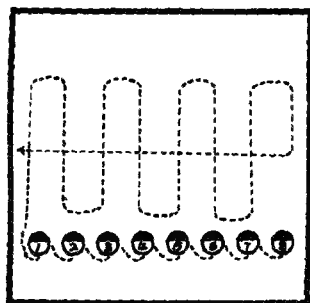
蜡花姐(○) 八人,左手执莲花灯,右手握扇。

1.



曲一无限反复(第一遍为前奏) 蜡花姐做“三倒步”,分单双数,由 1、2 号带领,从场后两侧上场,走“8 字转场”路线至场前成一横排面向 1 点。

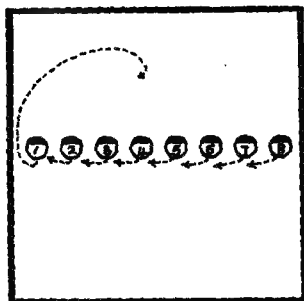
2.



《绣荷包》(唱) 原位边唱边做“小寸步”,间或做“风摆柳”动作至曲终。

曲二无限反复 由 1 号带领,全体做“三倒步”按图示路线行进至场中成一横排,面向 1 点。

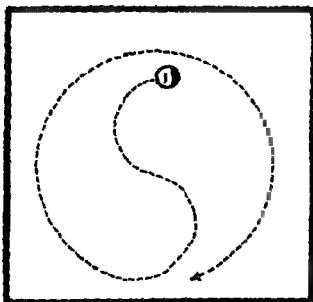
3.



自由选唱地方民歌小调 面向 1 点原位边唱边做“小寸步”、“风摆柳”至曲终。

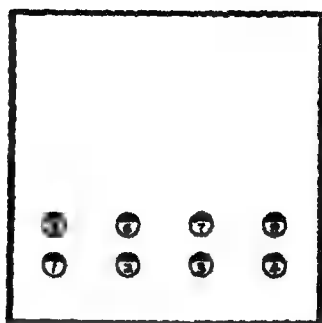
曲二无限反复 走“小寸步”,由 1 号带领,行进至场后。

4.

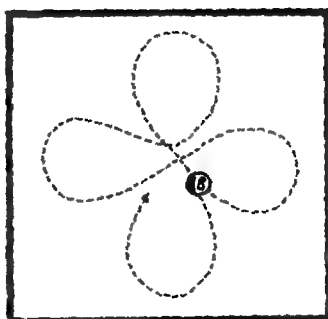


做“三倒步”,由 1 号带领走“太极转场”路线,之后全体走成下图位置,面向 1 点。

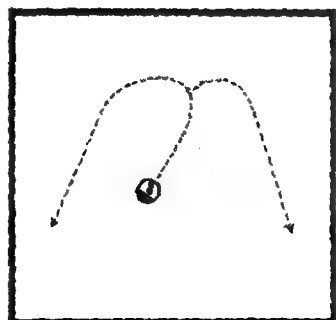
5. 自由选唱地方民歌小调 面向1点原位边唱边做“小寸步”、“风摆柳”至曲终。



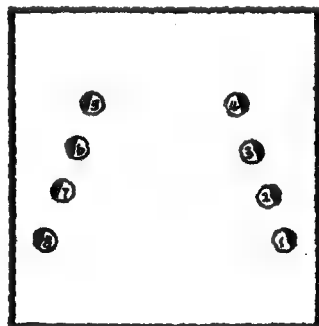
6. 曲二无限反复 做“三倒步”，由■号带领，众人依次相随，走“8字转场二”路线。



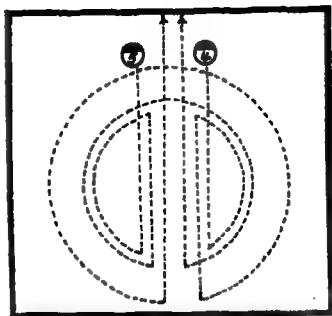
7. 动作不变,8号带领至场后,再由8号、1号各领一队走成“八”字队形。



8. 自由选唱地方民歌小调 跳法同场记5。



9.



曲二无限反复 由 4、5 号带领,做“凤凰三点头”走“双剪子花圆场”,按图示路线退场。

## (七) 艺人简介

**王子顺** 生于 1924 年,西宁市人。自幼喜爱民间艺术,八岁就参加了戏剧和社火表演,掌握很多社火中的传统节目。他在当地热心向爱好者传授社火演技,为培养西宁地区的社火表演队伍做出了贡献。

传	授	王子顺
编	写	晓璇
资料提供	谢承华、周西鸿	
	常占元	
执行编辑	聂 绚、梁力生	

# 胭脂马

## (一) 概述

“胭脂马”是技巧性较高的道具舞蹈，流传于西宁地区。

胭脂马即红如胭脂色的马。在《穆天子传·卷一》中就讲到，周穆王的八骏马中之一名叫“赤骥”，以后又有“赤兔马”的名字出现在各时代古籍中；这些名马在民间均俗称为胭脂马。在古代民俗中把红色的兔子视为祥瑞，如《初学记·卷二十九》：“瑞应图曰赤兔者瑞兽，王者盛德则至。”延伸为马名，很形象地说明此马动如脱兔之快速和美如胭脂般的毛色。它在民间社火歌舞中的出现，意即祈祝国运昌盛，是国泰民安的象征。还因为在古代生产条件下，马不但是人们生活、生产中的重要工具，也是人们财富、社会身份地位的标志，还是国家军事力量的体现。所以历史上人们对马形成了崇拜，以豢养和拥有骏马为荣。青海自古是良马的产地，“龙驹”、“青海骢”等名马显赫於历史，唐朝诗人杜甫有诗赞曰：“腕促蹄高如踣铁”，“走过掣电倾城知”（《高都护骢马行》）。其影响渗透在民族民间生活的各个方面，据《青海百科全书》（1998年版762页）载：南北朝时，吐谷浑人驯养出能够伴随音乐节拍跳舞的马，称为“舞马”，曾先后作为向宋、梁及西魏进贡的财物。刘宋皇太子、王公等曾作《舞马歌》二十七首赞贺，诗人谢庄亦曾为舞马作赋，并奉孝武帝之命作《舞马歌》，让乐府配乐演唱。唐代诗人李商隐《思贤顿》诗有“舞成青海马”之句。依此传统产生出胭脂马这样的舞蹈，实属必然。

此舞主要由一人表演，演员头戴草帽，挂三缕髯口，一脸英武气。脚下踩跷，一手执马缰，一手执白马尾做成的拂尘（驯马具）。马头马身用铁丝、红布或红纸扎糊制成；马的前后身连接处用布缝成带子，系在演员腰间，形成人骑马状；马的臀部设置三五插蜡烛的圆孔，

用於夜间演出和为马衬托神威；用染成红色的麻做马尾。演员腰部外系短小战裙，披于马身两侧，马腿部份用淡蓝色布裙围罩，象征海水。舞者的打扮是古代官廐驯马者的装束。民间称驯马为“压马”，驯马者为“压马师”，压马师在民间有崇高的地位，因此表现有关马及驯马者的节目也受到群众的欢迎。舞蹈开始，胭脂马一露面，场内即燃放鞭炮，以示隆重。伴奏乐器主要是锣和鼓，在舞蹈的起始、中间及结束时用唢呐牌子曲[将军令]等。

舞蹈胭脂马的特点是用耀眼的红色、高跷的形式表现马的雄骏高大，用技巧难度较大的“跳马冲锋”、“长嘶跳高”、“卧马”等动作表现驯马人的英勇无畏和马的所向无敌，从而寄托了人们对马的崇仰和喜爱。接近终场时，有两个社火中的丑角“胖婆娘”和“傻公子”上场，表演被马踢倒的小情节，以博取幽默风趣的戏剧效果，达到舞蹈的高潮。此情节虽短，但显示出马的昂然正气和高贵，蕴含正气战胜邪恶的喜悦。由于这个舞蹈技巧高、气氛热烈，因此很受群众喜爱，在社火表演中常常要演两遍才能退场。

## (二) 音 乐

传授 汪永昶  
记谱 王 静

### 唢 呐 曲 一

1 =  $\flat$ B 中 速



唢 呐 | 0 0 | <sup>[20]</sup> 0 0 | 0 0 | 0 0 | <sup>[24]</sup> 6 6  $\dot{1}$  6 5 | 5. 6 3 2 |

锣鼓字谱 | 冬隆隆隆 隆冬 | 乙冬 仓 | 乙仓 隆冬 | 仓 - | 冬隆隆 冬 | 冬隆隆 仓 |

唢 呐 | 3 5 6  $\dot{1}$  | 5 3 2 | 0 0 | 0 0 | 0 0 | 0 0 |

锣鼓字谱 | 冬隆隆 隆冬 | 乙冬 仓 | 冬隆隆 仓 | 冬隆隆 仓 | 冬隆隆隆 隆冬 | 乙冬 冬 |

唢 呐 | 0 0 | <sup>[32]</sup> 0 0 | 0 0 | <sup>渐慢</sup>  $\dot{1}$  6  $\dot{1}$  | <sup>[36]</sup> 3 5 3 5 | 3 5 5 |

锣鼓字谱 | 仓冬 仓 | 乙仓 隆冬 | 仓 - | 冬隆隆 仓 | 冬隆隆 仓 | 冬隆隆 隆冬 |

唢 呐 | 6  $\dot{1}$  5 | <sup>回原速</sup> 5 5 5 5 | 5 5 5 5 | <sup>[40]</sup> 0 0 | 0 0 | 0 0 |

锣鼓字谱 | 乙冬 仓 | 仓仓 仓仓 | 仓仓 仓仓 | 冬隆隆 仓 | 冬隆隆 仓 | 冬隆隆隆 隆冬 |

唢 呐 | 0 0 | <sup>[44]</sup> 0 0 | 0 0 | 0 0 | 6.  $\dot{1}$  6 5 | <sup>[48]</sup> 5 6 5 |

锣鼓字谱 | 仓冬 仓 | 仓冬 仓 | 乙仓 隆冬 | 仓 - | 冬隆隆 仓 | 冬隆隆 仓 |

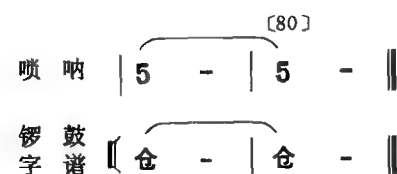
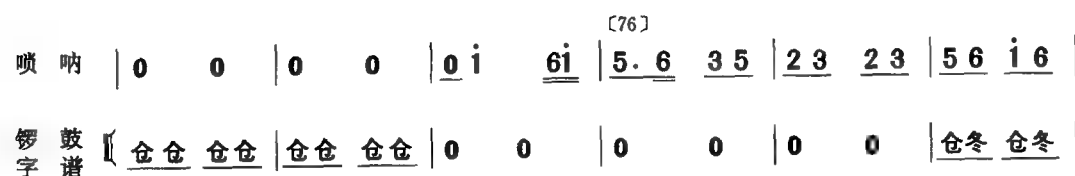
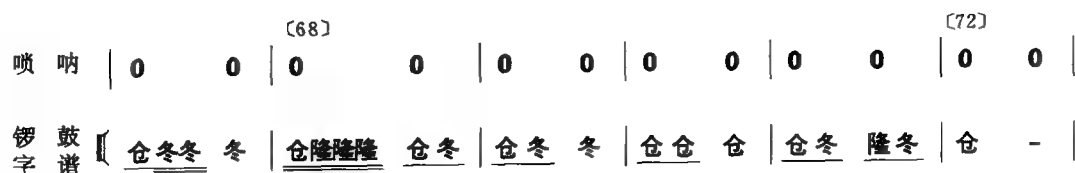
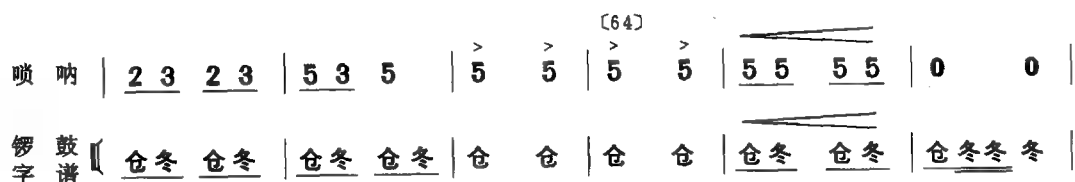
唢 呐 | 0  $\dot{1}$  6  $\dot{1}$  | 5 6 5 | 2 3 2 3 | <sup>[52]</sup> 5 3 5 | 2 3 2 3 | 5 3 5 |

锣鼓字谱 | 冬隆隆 隆冬 | 乙冬 仓 | 冬仓 冬仓 | 乙冬 仓 | 冬仓 冬仓 | 乙冬 仓 |

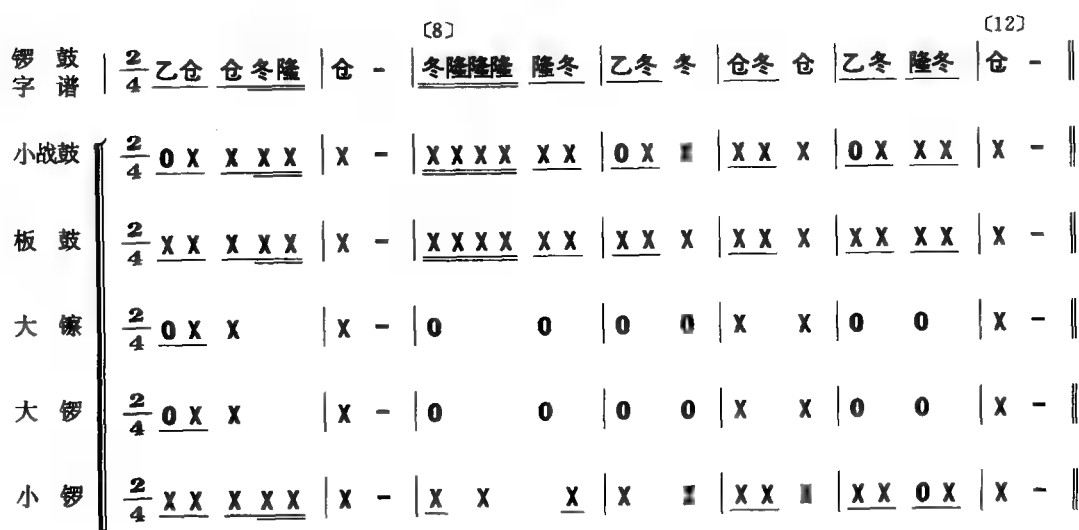
唢 呐 | 0  $\dot{1}$  6  $\dot{1}$  | <sup>[56]</sup>  $\overset{\sim}{4}$   $\overset{\sim}{4}$  |  $\overset{\sim}{4}$   $\overset{\sim}{4}$  | 0  $\dot{1}$  6  $\dot{1}$  | <sup>[60]</sup>  $\overset{\sim}{4}$   $\overset{\sim}{4}$  |  $\overset{\sim}{4}$   $\overset{\sim}{4}$  |

锣鼓字谱 | 冬仓 仓 | 仓 仓 | 仓 仓 | 冬仓 仓 | 仓 仓 | 仓 仓 |





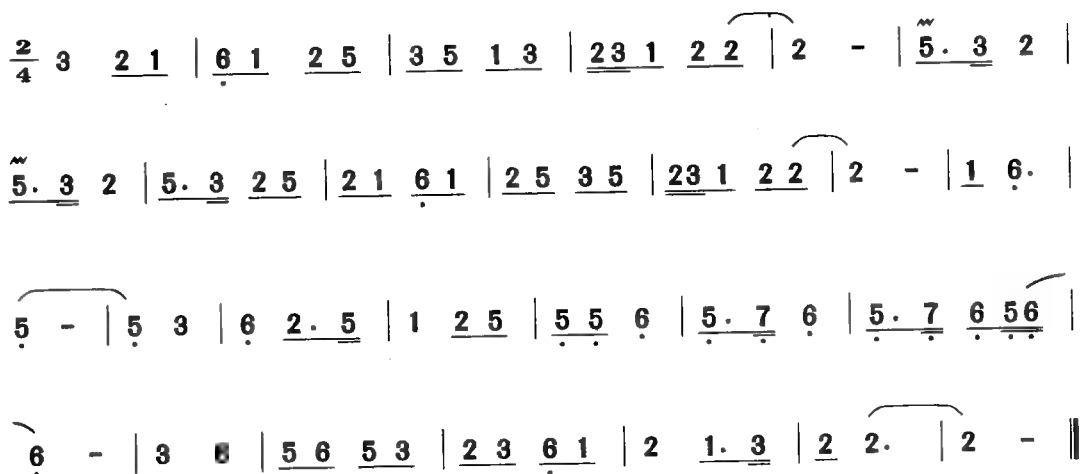
# 【附】打击乐合奏谱（以〔6〕至〔12〕为例）



# 唢 呐 曲 二

1 =  $\flat$ B 慢 速

(将军令)



## (三) 造型、服饰、道具

### 造 型



架马者



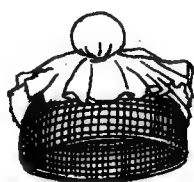
傻公子



胖婆娘

服 饰(除附图外,均见“统一图”)

1. 架马者 头戴抓髻网套、草帽圈,挂髯口,戴水领,着蓝色斜襟衣,腰系战裙,穿大红色宽脚裤,脚踩高跷。



抓髻网套

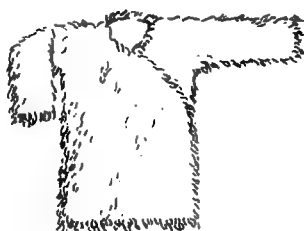


草帽圈



水 领

2. 傻公子 头戴草帽圈,翻穿皮袄,腰系草绳,穿便裤、黑色圆口布鞋。

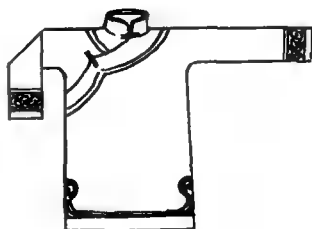


羊皮袄翻面

3. 胖婆娘 戴抓髻发套、耳环,穿缎子花袄、绸便裤、缎子绣花鞋。



胖婆娘头饰



花 袄

## 道 具

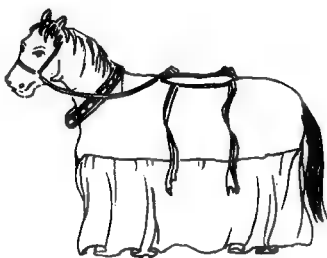
1. 高跷 高 80 厘米(见“统一图”)。

2. 拂尘 以白马尾制作(见“统一图”)。

3. 胭脂马 用铁丝扎成马形,约长 167 厘米,宽 90 厘米,高 67 厘米,以红布包裹缝制马身,马头画嚼子安缰绳,马头与马身连接部位可制成能活动的,马尾马鬃用麻制作,染成红色,马的前胸与臀部设置插蜡烛的圆孔,马的下部围淡蓝色布裙。马身正中留一空处,表演者站在其中,将马提到腰际,以布带在腰上绑扎固定,再系上小战裙。



马 架



胭脂马

## (四) 动 作 说 明

### 1. 脚跟步

准备 双脚踩跷,左手抓马缰绳,右手持拂尘。(以下动作的准备均同于此)

第一~二拍 左脚向前迈一步为重心(见图一),再跟右脚于左脚后点一下地,左臂屈肘压腕做将缰绳拉紧状,右臂上举以腕为轴向左划一个小圈。

第三~四拍 脚做第一、二拍的对称动作,左手将缰绳放松后再拉回,右手向右划一个小圈,形成四拍划一个“∞”形。

### 2. 前俯后仰

第一~二拍 右脚向左前上一步,再左脚在原位踏一步,同时身体前俯,右臂稍屈高

举拂尘,左手拉马缰(见图二)。



图 一



图 二

第三~四拍 手姿不变,右脚撤至左后踏地,再左脚在原位踏一步,同时身体后仰(见图三)。

### 3. 跳马冲锋

做法 左手拉缰绳,右手上举旋甩拂尘,先左脚向前跨跳一大步,接小跑数步,再右脚向前跨跳一大步,接小跑数步,反复进行,表现马的跳跃、奔跑。

### 4. 长啸跳高

做法 左手拉缰绳,右手上举旋甩拂尘,双脚原地跳起成“劈叉”状(见图四),落地成“踏步”。



图 三



图 四

## 5. 卧马

做法 站“八字步”，左腿前伸，右腿下蹲至臀坐于右脚上，左手拉紧缰绳，勒起马头，右手上举旋甩拂尘，上身稍仰(见图五)。然后左脚蹬地，身体往上一纵跳起。



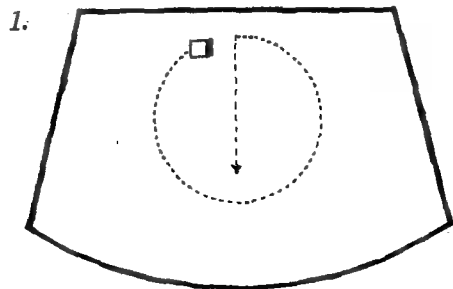
图 五

## (五) 场 记 说 明

架马者(□) 男,一人,身上架马,脚踩高跷,简称“男”。

傻公子(▽) 一人,简称“傻”。

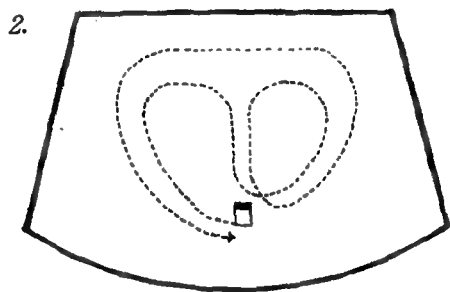
胖婆娘(○) 一人,男扮,简称“婆”。



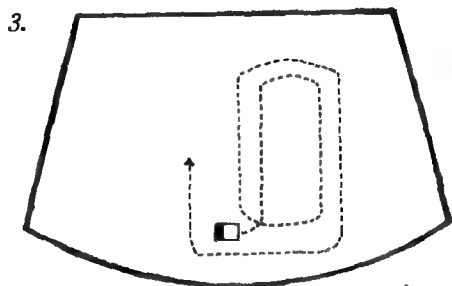
唢呐曲一

[1]~[12] 前奏,场中鸣放鞭炮。

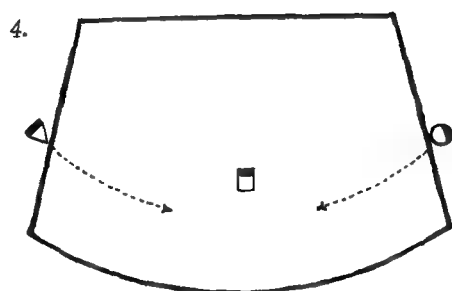
[13]~[52] 男做“脚跟步”绕场一周后面向1点至箭头处。



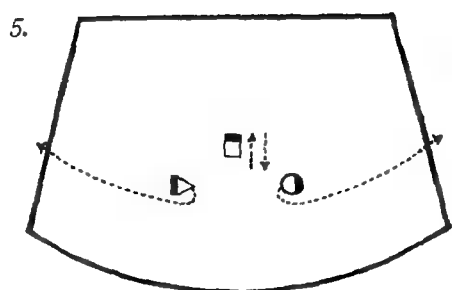
反复[13]~[65] 动作同前,按图示路线行进,每遇转弯时甩拂尘指引方向。



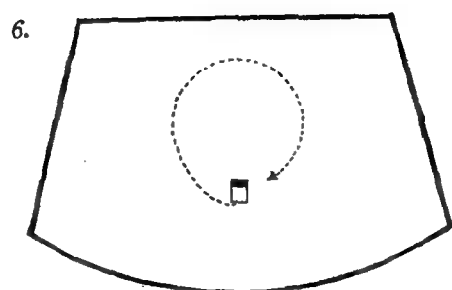
〔66〕~〔74〕 面向7点做“前俯后仰”数遍，接做“跳马冲锋”按图示路线行进。



反复〔66〕~〔67〕 男在场中做“卧马”；同时傻与婆按图示路线便步扭上场至男两侧。

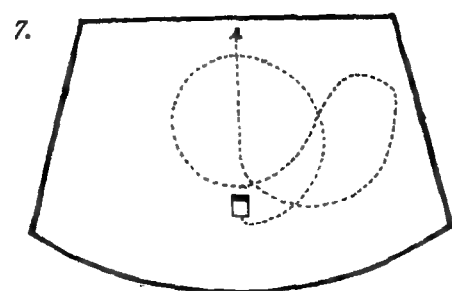


〔68〕~〔74〕 男跳起，做“脚跟步”退数步再进数步；傻与婆在两侧做抓马、拍马臀等引逗的动作。男突然做“长啸跳高”数次，意为马踢傻与婆；二人被踢后做狼狈状，在观者的哄堂大笑声中速退场。



〔75〕~〔80〕 男做“前俯后仰”数次后接做“卧马”。

反复〔66〕~〔74〕 做“脚跟步”按图示路线绕场一周。



〔75〕~〔80〕反复数遍 男做“跳马冲锋”按图示路线行进，唢呐吹奏〔将军令〕送其退场。

## (六) 艺人简介

**汪永昶** 1922年生,西宁市人。1942年接替父亲承担组织南大街火神庙的社火演出,曾多次表演胭脂马。建国后,在西宁市城中区政府工作的他,对组织文艺活动仍乐此不疲,在一些大型庆祝活动中又多次献艺。但由于该舞技巧性很强,自1956年后再未演出,现已无人能表演。

传 授 汪永昶

编 写 晓 璇

绘 图 卢士耀(造型、动作)

王连民(土族·服饰、道具)

资料提供 谢承华

执行编辑 聂 绚、盛肖梅



# 五鬼闹判官

## (一) 概 述

“五鬼闹判官”俗称“五鬼闹判”。据南宋孟元老的《东京梦华录·驾登宝津楼诸军呈百戏》中的记载,它源自宋代百戏中“有假面长髯,展裹绿袍靴筒如钟馗像者,傍一人以小锣相招和舞步,谓之舞判。”的《舞判》。此舞蹈后来被吸收入宋、元、明杂剧等多种戏曲中。这里记录的是乐都县民间社火中的表演。它是清代地方戏曲《庆丰收五鬼闹判官》中的一个片断。宋代《舞判》中的一个小鬼,到清代已演化为五个小鬼。判官的舞步,完全是戏曲的身架与步态。五鬼闹判官的舞蹈片断因为有一些特殊美感的舞台语汇和舞蹈动作,如判官的夸张装扮、小鬼的怪异装束和动作、放焰火或喷火等特技以及祈福禳灾的特定民俗意蕴,一直流传至今,在民间盛行不衰。是当地“黑社火”(民间称适宜在夜间演出的社火节目)演出中的重要节目。

所谓“判官”,即民间认为可以判人生死、不怕鬼魅魍魉的钟馗。钟馗是中国古代传说的人物,他因科考武举落第,撞阶自戕,死后决心驱鬼打鬼,托梦给唐明皇,被封为冥府一判官。从此民间以他能打鬼祛邪祟而备加供奉。人们在社火中演出五鬼闹判官以祝愿人寿年丰,驱煞避邪。所以演出完毕,群众纷纷用白纸拓下判官的面具,保藏家中,以为可以祛病除灾。

此舞中判官头戴乌纱,身着绿袍,用棉衣将肩膀和臀部高高垫起,装扮得滑稽怪异,夸张得令人捧腹。他一手高举“寿卷”(判人寿命的生死簿),一手执朝笏。五个小鬼中有四名红头发,穿黑色衣裤;一名黑头发,穿红色衣裤,还手执一罗伞(民间称万民伞)。这五个小鬼分别化妆为红、黄、蓝、白、黑五色面孔,额头分别画上仙桃、佛手、柿子、石榴、橘子五种

象征福寿的果品。出场时,先放焰火、鞭炮,高奏唢呐牌子曲[大红袍]等,后用小锣小鼓伴奏。判官以戏曲中的“圆场”步上场亮相,五小鬼旋风般旋转而上,任意戏闹判官(即兴作舞),小鬼们以单人、双人、三人、四人、五人的方式捉弄判官的袍衣、笏板、乌纱等等,判官不停地用戏剧中的各种招式和动作如理髻、抖袖、翻袖、跨腿转、跪步等抓扑他们。小鬼们的调皮和精灵,判官的朴拙和刚直,构成许多幽默风趣的场面,表演气氛热闹非凡。每演到扑捉小鬼的关键时刻,场外人即向场上放起一蓬焰火,以烘托和渲染热烈的气氛,最终小鬼被判官制服。在临终场前,场外人用竿挑起一只蝙蝠形灯笼(象征福祉)引诱小鬼,小鬼几番扑灯未能到手,最终由黑发红衣小鬼扑中,他手执灯笼,与另一场外人执罗伞在前引路,寓意福寿在前,万事如意。四小鬼抬起得意非凡的判官下场,焰火大作,皆大欢喜。

五鬼闹判官是一出汉族民间向神祈求丰收安康的祀神、娱神兼自娱的古老舞蹈。

## (二) 音 乐

传授 王子顺  
记谱 王 静、杨兴盛

### 曲 一

1 = F 中 速

唢 呐	$\frac{2}{4}$	<sup>[1]</sup> 0	0	0	0	0	0	<sup>[4]</sup> tr 6 -	tr 6 -
锣 鼓 字 谱	$\frac{2}{4}$	> 匡	> 匡	> 匡	-	匡 冬 冬	匡	匡 -	匡 -
鼓	$\frac{2}{4}$	> X	> X	> X	-	X X X	X	X -	X -
板 鼓	$\frac{2}{4}$	X	X	X	-	X X X	X	X -	X -
大 锣	$\frac{2}{4}$	> X	> X	> X	0	X X	X	X 0	0 0
小 锣	$\frac{2}{4}$	X	■	X	0	X X	X	X 0	X 0
小 镲	$\frac{2}{4}$	■	X	■	■	X X	■	X 0	■ 0

[8]  
tr~~~~~

唢 呐	<u>3 6</u> <u>3 6</u>   <u>6 3</u> <u>6 3</u>   2   -   2   -
锣 鼓 字 谱	匡 才   衣 才   匡 才   衣 才   匡   0     0   0
鼓	<u>X X X</u> <u>X X</u>   <u>X X X</u> <u>X X</u>   X <sub>///</sub> -   X <sub>///</sub> -
板 鼓	<u>X X X</u> <u>X X</u>   <u>X X X</u> <u>X X</u>   X <sub>///</sub> -   X <sub>///</sub> -
大 锣	X   0     X   0     X   0     X   0
小 锣	<u>X X</u> <u>0 X</u>   <u>X X</u> <u>0 X</u>   X   0     0   0
小 铙	<u>X X</u> <u>0 X</u>   <u>X X</u> <u>0 X</u>   <u>X X X</u> <u>X X</u>   <u>X X</u> <u>X X</u>

## 曲 二

中 速

锣 鼓 字 谱	$\frac{2}{4}$ 匡 才   衣 才   匡 才   衣 才   匡 才   衣 才   匡 才   衣 才   匡   0
鼓	$\frac{2}{4}$ <u>X X X</u> <u>X X</u>   <u>X X X</u> <u>X X</u>   <u>X X X</u> <u>X X</u>   <u>X X X</u> <u>X X</u>   X   0
板 鼓	$\frac{2}{4}$ <u>X X X</u> <u>X X</u>   <u>X X X</u> <u>X X</u>   <u>X X X</u> <u>X X</u>   <u>X X X</u> <u>X X</u>   X   0
大 锣	$\frac{2}{4}$ X   0     X   0     X   0     X   0     X   0
小 锣	$\frac{2}{4}$ <u>X X</u> <u>0 X</u>   <u>X X</u> <u>0 X</u>   <u>X X</u> <u>0 X</u>   <u>X X</u> <u>0 X</u>   X   0
小 铙	$\frac{2}{4}$ <u>X X</u> <u>0 X</u>   <u>X X</u> <u>0 X</u>   <u>X X</u> <u>0 X</u>   <u>X X</u> <u>0 X</u>   X   0

### (三) 造型、服饰、道具

#### 造 型



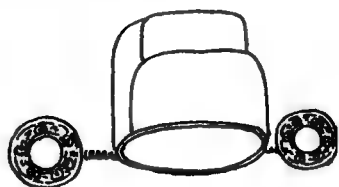
判 官



小 鬼

服 饰(除附图外,均见“统一图”)

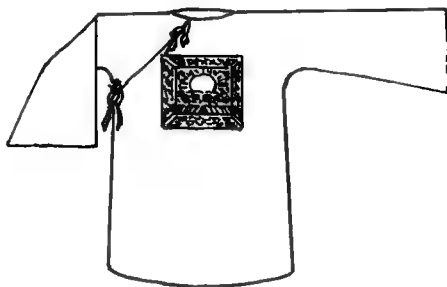
1. 判官 画脸谱(钟馗等人物形象),头戴黑色秋叶翅官帽,挂红色髯口。身穿红色官衣(内用棉垫将肩、臀垫高),红色灯笼裤,黑官靴,腰系玉带。



官 帽



玉 带



官 衣



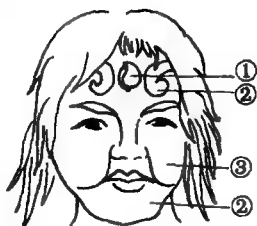
官 靴

2. 小鬼 共五人。画小鬼脸谱,戴假发,穿圆领小鬼衣、灯笼裤,腰系战裙,足蹬黑薄底靴。其中一人穿红色衣裤,披黑发,另四人穿黑色衣裤,披红发。

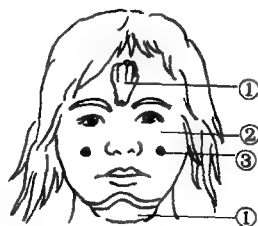
小鬼的脸谱较随意,但五个小鬼的脸必须分为红、黄、蓝、白、黑五色,额头上分别画仙桃、佛手、柿子、石榴、橘子五种果品。



小鬼脸谱(石榴)  
①黄 ②红 ③白



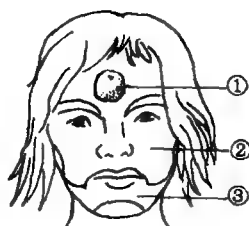
小鬼脸谱(仙桃)  
①上白下红 ②白 ③黄



小鬼脸谱(佛手)  
①黄 ②白 ③红



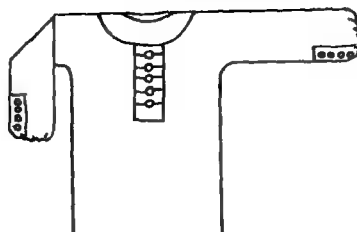
小鬼脸谱(柿子)  
①红 ②蓝 ③白



小鬼脸谱(橘子)  
①红 ②黑 ③白



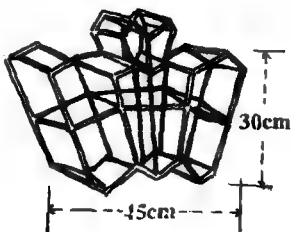
假发



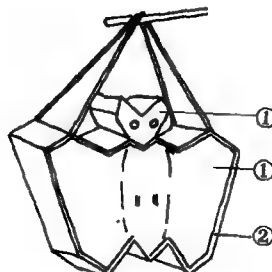
小鬼衣

## 道具

1. 蝙蝠式灯笼 用竹篾编扎骨架,直径45厘米,高30厘米,外糊彩纸,内装蜡烛。表演时用一根长竹竿将其挑起。



蝙蝠式灯笼骨架

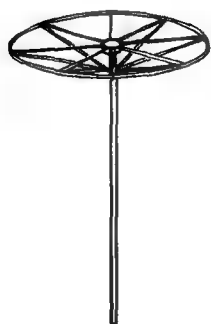


蝙蝠式灯笼  
①红 ②黄

2. 万民伞 用竹、木做伞和柄,伞顶直径 70 厘米,用布或纸粘贴图案,伞围贴彩色花边。

3. 朝笏 竹片制作,长约 30 厘米。

4. 寿卷 将 16 开的纸卷起。



万民伞骨架



万民伞



朝笏



寿卷

## (四) 动作说明

### 判官的动作

#### 1. 挽髻圆场步

做法 左手握朝笏贴于腰左前(以下称“握笏”),右手握寿卷挽髻口,脚走“圆场步”(见图一)。

#### 2. 吸腿后退步

第一~四拍 左腿经勾脚前吸旁划成旁吸腿,顺势提胯送臀带动左脚向后撤一步,左手“握笏”,右手握寿卷上举(见图二)。

第五~八拍 手势不变,做第一至四拍的对称动作。



图 一



图 二

### 3. 点地转身

第一~四拍 左脚前点地,随即右脚向左脚前迈步顺势向左碾转一圈后成左“丁字步”状,左脚跟离地,同时左手“握笏”,右手握寿卷经腋下掏手上举(见图三)。

第五~八拍 手动作同第一至四拍,脚做第一至四拍的对称动作。

### 4. 弓步抬腿

做法 右腿在前伸直,左腿在后屈膝如弓步状,左手举笏板,右手握寿卷挽髻口亮相。接着左腿伸直,右腿勾脚向右前平抬(见图四)。

### 5. 马步抓扑

做法 双腿站“马步”,牙咬笏板,双手挽袖掖袍襟做欲抓扑灯笼状(见图五)。



图 三



图 四



图 五

## 小鬼的动作

### 1. 小鬼圆场步

做法 一手叉腰,一手“山膀”,跑“圆场步”(见图六)。

### 2. 抬腿看笏

做法 右腿勾脚屈膝后抬,右手“按掌”,左手于额前做搭凉棚状(看判官手中的朝笏,见图七)。



图 六



图 七

### 3. 醉酒旋转

做法 两臂自然旁伸,身体松弛似酒醉状旋转数圈(见图八)。

### 4. 抓耳挠腮

做法 左腿勾脚屈膝后抬,一手在脸旁做抓挠状(见图九)。

### 5. 跳跃抓扑

做法 双手上举,双腿经“马步”跳起做抓扑状。

### 6. 提蝙蝠灯

做法 双手握蝙蝠灯笼竿尾端挑灯前伸,上身稍前俯,双腿略屈膝向前迈步行走(见图十)。



图 八



图 九



图 十

## 判官与小鬼的双人动作

### 1. 起腿仰坐

做法 判官做“弓步抬腿”顺势屈左膝仰身后倒,小鬼在判官身后站“前弓步”,双手托扶判官(见图十一)。

### 2. 钻跨腿转

做法 判官做左“跨端腿”向右转一圈,小鬼在判官的腿下从右向左钻出(见图十二)。



图 十一



图 十二



### 3. 屈膝跟转

做法 判官在右、小鬼在左,判官走“圆场步”向右自转一小圈,小鬼随判官屈膝走一圈(见图十三)。

### 4. 弓步夹鬼

做法 判官在左、小鬼在右,判官站右“旁弓步”,右臂屈肘夹住鬼头,小鬼站左“旁弓步”,呲牙咧嘴作痛苦状(见图十四)。



图 十三



图 十四

## 多人动作

### 小鬼抬判

做法 四小鬼手搭手将判官抬起,判官坐在小鬼手臂上,右手举寿卷,左手举笏板,作得意状(见图十五)。

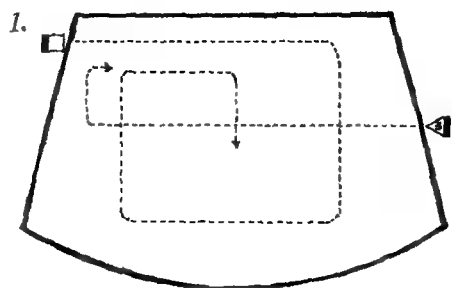


图 十五

## (五) 场记说明

判官(□) 左手掌笏,右手握寿卷,简称“判”。

小鬼(▽~▽) 五人,简称“鬼1”至“鬼5”,鬼1穿红衣,鬼2至5穿黑衣。



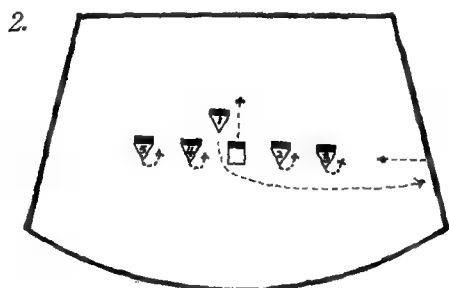
曲一奏一遍接曲二奏四遍,再接曲一〔1〕~

〔2〕判与鬼在台两侧候场。

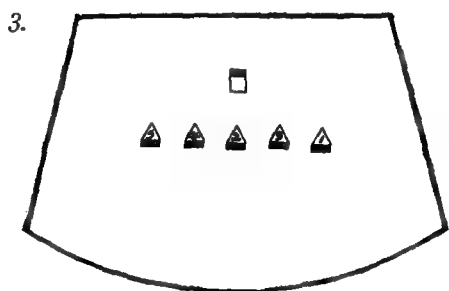
〔3〕~〔9〕无限反复 判领鬼1、2从台右后上场,鬼3领鬼4、5从台左侧上场,判走“挽髻圆场步”,鬼走“小鬼圆场步”,按图示路线(鬼3、4、5至台右后箭头处跟在鬼2身后)绕场一周至下图位置。

置。

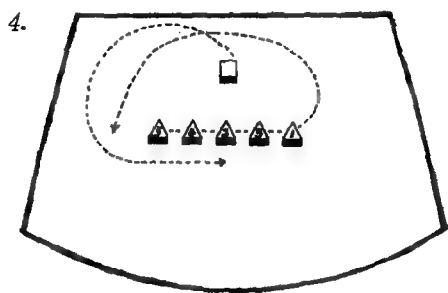
提示:鬼1双手举万民伞紧跟判。



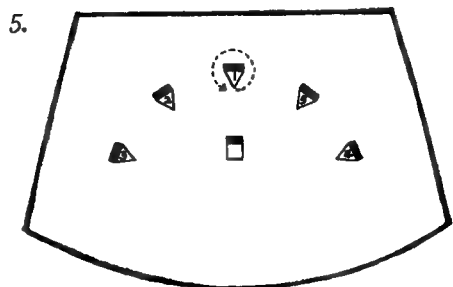
鬼1将伞送下场。判做“吸腿后退步”四次,鬼2至5在原位即兴做挤眉弄眼的表情及“抓耳挠腮”的动作,最后向左转身面向5点(面对判)。鬼1从台左侧上场至鬼3身旁。



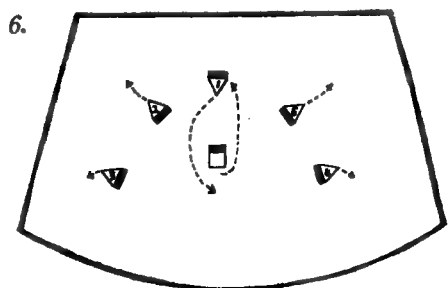
场外一青年从台一侧上场,站在判的身侧放焰火,使焰火从判的前面腾起,五鬼面对判跪地。判背对观众做“点地转身”三次,再接做三次不加转身的“点地亮相”(即将“点地转身”的碾转步变为后撤一步)。



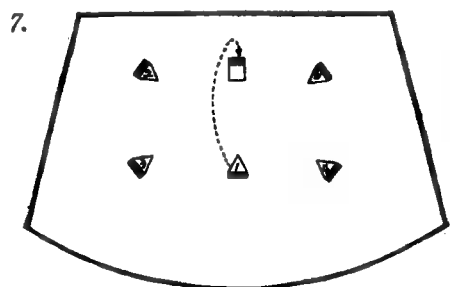
判转身面向7点做“吸腿后退步”三次,再面向3点做三次,然后转身按图示路线走“挽髻圆场步”至台中,面向1点。五鬼跪地做即兴表演,见判走“圆场步”时即随判走“小鬼圆场步”至下图位置。



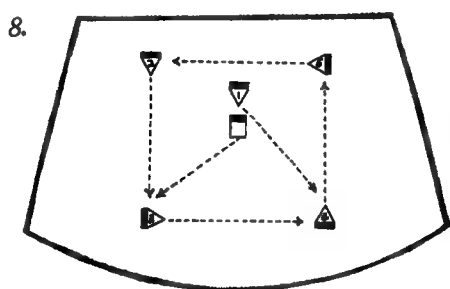
判做“单腿跪”，双手上举。鬼 1 在判身后做“醉酒旋转”，接做“抬腿看笏”动作；鬼 2 至 5 原位即兴表演。



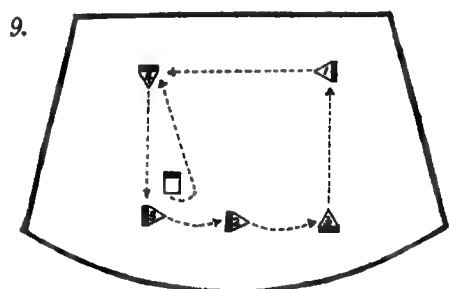
鬼 2 至 5 分别按图示路线做“醉酒旋转”；判转身与鬼 1 做“屈膝跟转”，鬼 1 转至判前面。



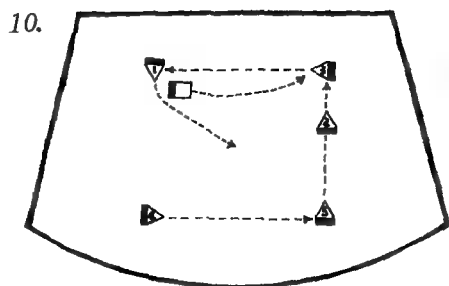
鬼 2 至 5 在四角或坐或侧卧即兴表演；判左手将笏在头左前甩绕两圈后做“弓步抬腿”，鬼 1 跑至判身后配合做“起腿仰坐”。



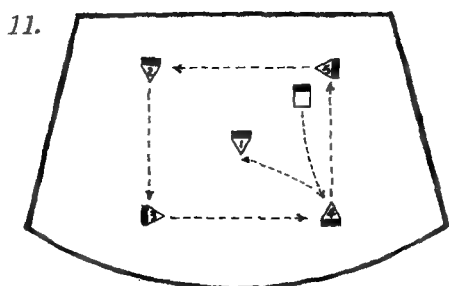
鬼 2 至 5 按逆时针方向走“小鬼圆场步”跑四角，每跑至一角即做“醉酒旋转”；鬼 1 跟在鬼 4 身后跑。判做“点地转身”前四拍动作（转半圈）即跑至台右前与鬼 2 做一次“屈膝跟转”，鬼 2 做完后继续跑四角。



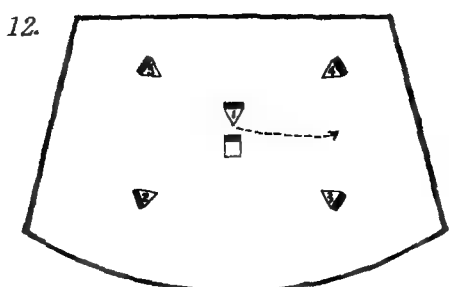
鬼 2 至 5 继续跑四角；判至台右后与鬼 1 做“钻跨腿转”。



鬼 1 跑至台中即兴表演,判至台左后与鬼 5 做“屈膝跟转”。

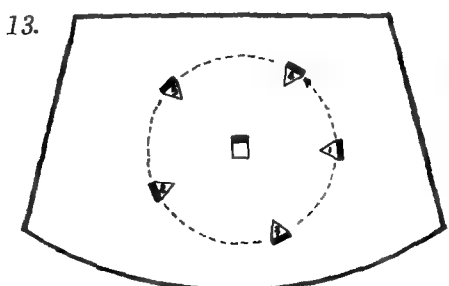


判至台左前与鬼 3 做“钻跨腿转”,至此判按顺时针方向跑完四角,然后到台中。

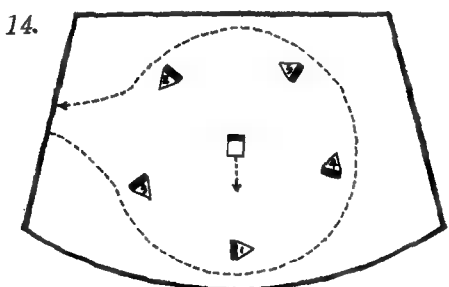


判先自己做“弓步夹鬼”动作两次,鬼 1 在判身后做“抓耳挠腮”、“跳跃抓扑”等动作即兴表演,接着判与鬼 1 共做“弓步夹鬼”;鬼 2 至 5 做“醉酒旋转”的动作自转。

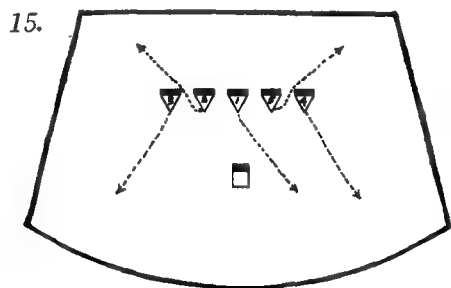
(锣鼓加快速度) 五鬼做“醉酒旋转”成下图位置,判举笏即兴自转。



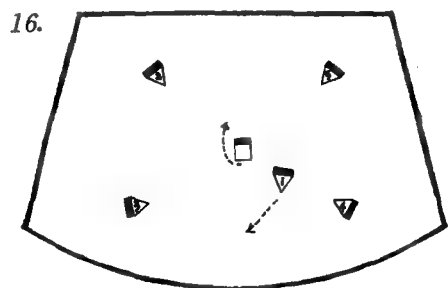
判在台中自做“钻跨腿转”四次(左、右交替各做两次),鬼均“单腿跪”,双手做投降状,并即兴表演:先面向圈内做一次,再转向圈外做一次,然后又转向圈内做。待判将笏板抡扫一下,鬼即双手上举,怪模怪样地围判按逆时针方向碎步横移,判在台中心边以笏板做点鬼状边自转一圈。



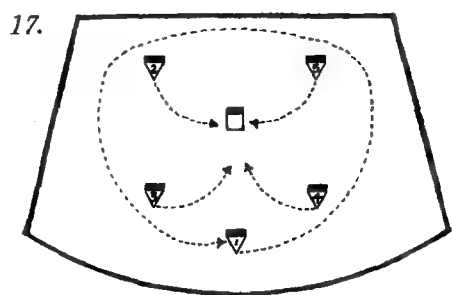
场外一青年用长竹竿挑着蝙蝠灯笼从台右侧上场跑一圈后下场,判与鬼看着灯笼,动作自由地边看边择近路走至下图位置。



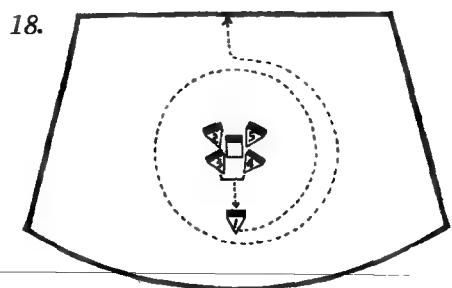
青年在场外挑蝙蝠灯将灯从台右侧伸向台上,由高至低悠悠晃数次,判与鬼眼视灯,随着灯的晃动,身体由高而低的配合摆动。然后判做“马步抓扑”。接着踉跄走数步做险些跌倒状,再做“弓步抬腿”动作,如此反复数次;同时五鬼在判的身后即兴配合表演,再迅速跑向台四角。



青年在场外继续挑灯引诱鬼;鬼1在台前跑几步做一次“跳跃抓扑”动作,反复数次,鬼2至5配合表演;判在台中即兴表演。



鬼1做“跳跃抓扑”数次后将灯笼抓住,即做“提蝙蝠灯”逆时针方向绕场跑一圈;鬼2至5即兴表演至判身边。



曲一无限反复 鬼1提蝙蝠灯在前引路,其他四鬼与判做“小鬼抬判”,众按图示绕场一圈后下场。此时场内焰火大作,表演结束。

## (六) 艺 人 简 介

**严俊林** 生于1918年。自幼在乐都县碾伯镇北门村务农,十分喜爱民间表演艺术,二十岁开始扮演五鬼闹判官中的判官,是当地表演判官较好的一人。如今虽已是古稀之年,但仍传艺送经,是当地令人敬佩的老艺人之一。

传 授 严俊林  
编 写 高建国、邓长秀  
绘 图 卢士耀(造型、动作)  
王连民(土族 ■ 服饰、道具)  
资料提供 谢承华、王子顺  
执行编辑 聂 绚、梁力生

# 扑 蝴 蝶

## (一) 概 述

“扑蝴蝶”，又名“高低跷扑蝶”，是青海传统汉族民间舞蹈。由两位演员一人踩着 80 厘米的高跷、一人踩着 30 厘米的低跷来表演扑蝴蝶这一生活中美好的情趣。

踩高跷者是执蝶者，为男扮女装（建国后也有女性表演），头顶绣球，象征蝴蝶头形，绣球两端垂下长长的绸带，脑后垂一束红头绳扎起的长发，身穿百花缎袄，长罗裙。手执一根弹性很好的长竹竿，竿头垂线，上扎纸制彩色大蝴蝶（早年直接扎在竹竿上），蝴蝶翅膀由于制作精细，可以上下闪动。舞者脚踩高跷，舞蝶不停，以道具蝶与人扮蝶合一来体现蝴蝶之动态。踩低跷者是扑蝶者，为男装丑扮，头戴烟色毡帽，身穿绿色上衣，红色绸子散腿裤，黑布鞋，手执一把金花折扇。扑蝶表演中，执蝶者手舞长竿上的蝴蝶，忽高忽低，忽远忽近，忽落忽飞，忽缓忽急，不住地引诱扑蝶者。扑蝶者左扑右捉，往往全神贯注一扇扑去，蝴蝶却又高飞远去，弄得他欢喜又气恼，失望又希望，但蝴蝶却仍然未捉到。踩低跷的扑蝶者，跷子功的技巧很高，围着蝴蝶的高低远近，飘升飞落，做“大跳”、“劈叉”、“单立”、“蹦子”、“踏步翻身”等动作，执蝶者与之配合默契，引得全场观众时不时屏声静气又哗然开怀，场面十分热闹，颇富戏剧效果。伴奏是以鼗鼓来烘托整个舞蹈气氛。

扑蝴蝶表演活泼热烈，为观众喜闻乐见。据西宁老艺人王子玉（1920 年生）谈，传闻这种表演是六百年前明代洪武年间，由“移民实边”到青海的江南人传留下来的。

## (二) 音 乐

### 锣 鼓 点

传授 王子玉  
记谱 王 静

中 速

锣鼓字谱 |  $\frac{4}{4}$  台 台 台 台 | 才 台 台 才 台 隆 冬 台 | 才 台 台 才 台 隆 冬 台 | 才 台 台 才 台 隆 冬 台 |

鼓 |  $\frac{4}{4}$  X X X X | X X X X X X X X | X X X X X X X X | X X X X X X X X |

小 锣 |  $\frac{4}{4}$  X X X X | 0 X X 0 X 0 X | 0 X X 0 X 0 X | 0 X X 0 X 0 X |

小 钹 |  $\frac{4}{4}$  X X X X | X X X X | X X X X | X X X X |

锣鼓字谱 | 台 台 隆 冬 台 | 台 台 隆 冬 台 | 才 台 台 才 台 隆 冬 台 |

鼓 | X X X X X | X X X X X | X X X X X X X X |

小 锣 | X X 0 X | X X 0 X | 0 X X 0 X 0 X |

小 钹 | X X X X X | X X X X X | X X X X X |

锣鼓字谱 | 才 台 台 才 台 隆 冬 台 | 才 台 台 才 台 隆 冬 台 | 才 台 台 才 台 隆 冬 台 ||

鼓 | X X X X X X X X | X X X X X X X X | X X X X X X X X ||

小 锣 | 0 X X 0 X 0 X | 0 X X 0 X 0 X | 0 X X 0 X 0 X ||

小 钹 | X X X X X | X X X X X | X X X X X ||



### (三) 造型、服饰、道具

#### 造 型



执蝶者与扑蝶者

#### 服 饰(除附图外,均见“统一图”)

1. 扑蝶者 头戴烟色毡帽,穿绿色镶黑边的上衣,红色镶黑边的绸宽脚裤,黑色圆口布鞋,右肩斜挎一根红绸带,腰间再扎一根红绸带,脚踩 30 厘米低跷。

2. 执蝶者 男扮女装,头顶一红或绿色的大绣球,绣球两端垂绸带,脑后垂下一束红头绳扎起的长发,身穿中式大襟花缎袄,长罗裙,脚踩 80 厘米高跷。



毡 帽

#### 道 具(除附图外,均见“统一图”)

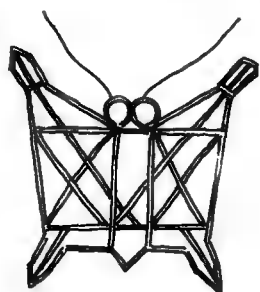
1. 金花纸折扇 白色纸折扇上画一朵金色大花。

2. 蝴蝶竿 选一根 1.5 米长的弹性好的细竹竿,系上一根 1.7 米长的细绳,绳的一端拴一个蝴蝶。蝴蝶的制作方法:用竹蔑扎制成蝴蝶形,裱糊白棉纸,剪红、绿、黄等各色纸花贴在蝴蝶上,蝶翅贴彩色狗牙边。

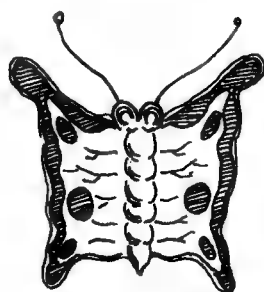
3. 方绸 30 厘米见方,红色。

4. 高跷 高 80 厘米的木跷。

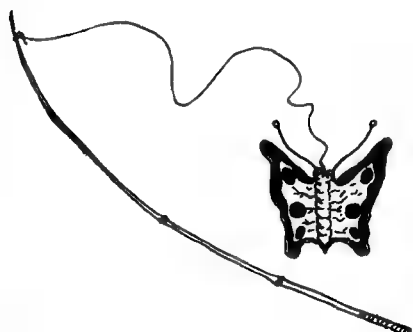
5. 低跷 高 30 厘米的木跷。



蝴蝶骨架



蝴蝶



蝴蝶竿

#### (四) 动作说明

1. 道具的执法 执蝶者右手执蝴蝶竿,左手捏方绸;扑蝶者右手握扇(参见造型图)。

##### 2. 十字步扭

做法 左脚起扭“十字步”。扑蝶者双手随脚步自由的左右摆动;执蝶者右手执蝴蝶竿上提下送、上下抖动或左右摆动、猛提缓送,左手随步伐在腹前左右悠摆(见图一)。

##### 3. 扑捉

做法 扑蝶者向前跨一大步的同时右手向下盖扇或双手同时盖下作扑蝶状(见图二)。



图 一



图 二

#### 4. 单立扑蝶

做法 扑蝶者一腿后抬,双手上举扑蝶,也可一腿后抬,另一腿蹦跳着前行扑蝶(参见造型图)。

#### 5. 滑叉扑蝶

做法 扑蝶者左腿跷向前擦出,右腿下蹲至臀坐于腿上做滑倒状,同时双手合拢扑蝶(见图三)。然后左脚蹬地,身体向上用力一纵跃起。



图 三

#### 6. 大跳扑蝶

做法 扑蝶者向前跨跳式前进,连续跨跳或跑两步跨跳一步,步子幅度要大,跳起时双手上举扑蝶(见图四)。



图 四

## 7. 蹦子扑蝶

做法 扑蝶者做“大蹦子”，同时双手上举扑蝶。

## 8. 翻身扑蝶

做法 执蝶者一脚在前一脚在后站“踏步”位，将蝶伸在扑蝶者面前甩划立圆。扑蝶者随着蝶“飞”的方向，连续做数个“踏步翻身”扑蝶，可反复做左一个右一个“踏步翻身”，或向同一个方向连续做“踏步翻身”（见图五）。

提示：执蝶者与扑蝶者在表演中要密切配合，每当扑蝶者做扑蝶动作时，执蝶者均应先将蝶伸至扑蝶者面前，再猛地将蝶挑起；扑蝶者未扑到蝶时，做失望状。

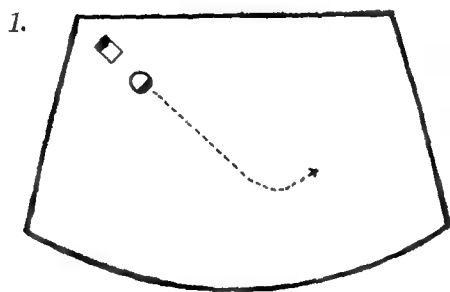


图 五

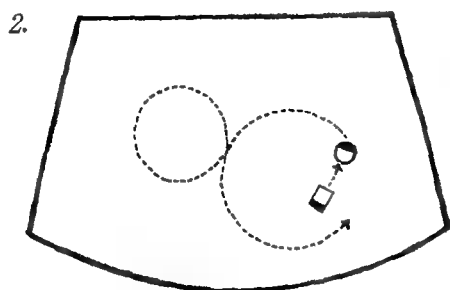
## （五）场 记 说 明

执蝶者(●) 男扮女装，手执蝴蝶竿与方绸，简称“女”。

扑蝶者(□) 右手握扇，简称“男”。

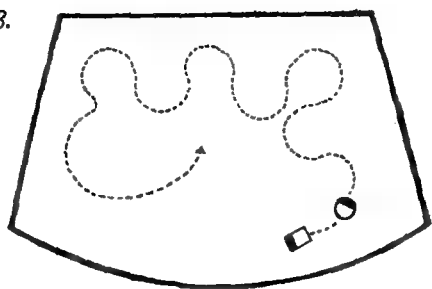


锣鼓点无限反复 男女面相对做“十字步扭”，按图示路线女退男进，女挑蝶不停的抖蝶，行进中男间或做“扑捉蝴蝶”。



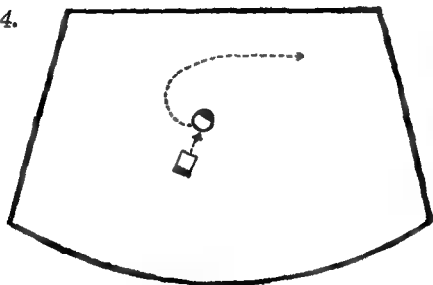
动作同场记1，按图示路线行进，女可向后退走也可转身向前行，前行时将蝶竿扛在肩上。

3.



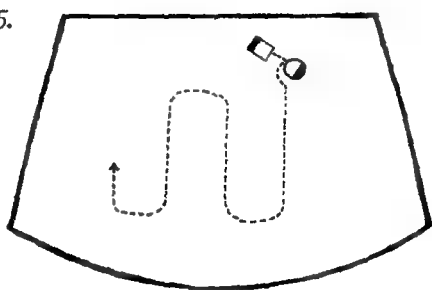
动作同前,按图示路线行进,每至拐弯处男做“扑捉蝴蝶”,同时女边抖蝶边将蝶送到男的身前下方再提起。

4.



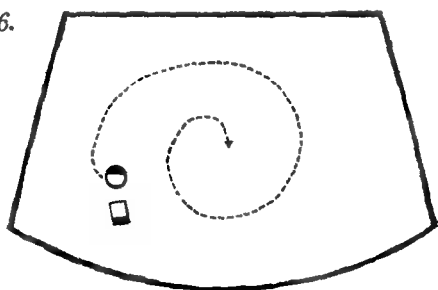
二人在台中，女将蝶由高向低抖数次再左右甩摆，男先做“单立扑蝶”数次，接做“滑叉扑蝶”做滑倒状。女转身向台左后扭去；男起身追女。

5.



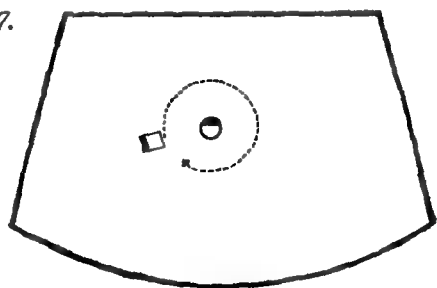
女快步按图示路线前行,右手将蝶高挑起左右摆动;男做“大跳扑蝶”追女至台右前,接做“蹦子扑蝶”数次。

6.



女小步快走，以蝶引男，二人按图示路线走至台中。

7.



两人做“十字步扭”，女在原地顺时针自转一圈，并以蝶引男，男围着女转一圈。



# 竹 马 舞

## (一) 概 述

“竹马舞”俗称“竹马”、“竹马子”、“马子”，是汉族民间社火表演中一个很有气势的道具舞蹈。它显示出古代骑士的英武和西北地区人们尚马的民风。按传统习俗，在闹春的正月初八开始就演出此舞，十三至十五日进入高潮，以祈马踏瘟癘灾疫，祝福国泰民安，直至正月十七日社火活动结束，演员卸身子（即卸装），将服饰道具打包装箱，存放于村中庙内。

青海各农业区社火中都有竹马舞的演出。一般以竹篾、细木条扎制成马形，然后纸糊彩绘，苕麻做成马鬃马尾，在马脖颈部拴一圈“吵子”（铜铃铛），马身胸部、臀部内设置蜡烛座子，晚上表演时将蜡烛点燃。常以四对竹马成队作舞：有“点马”、“招马”（排头马与每匹马轮流走“圆场”，表示骑士随时待命）、“跳步穿插”（以示奔驰）、“踏四门”（分队对东西南北四个方向做奋进动作）等队列变化。有些地区还加进一位手拿一串“吵子”的领队人领舞，其武功颇深。青海乐都县的竹马舞，与其它地区不同之处是在道具的制作上，不仅制作了红马、白马两个；另外制作了豹子、独角兽、孔雀、麒麟、四不像、仙鹤、骆驼、虎、青牛、黄牛各一个，狮子、梅花鹿各两个，共十六具珍禽祥兽形象，显得多彩多姿，阵容壮美。因为这是为演出内容的需要，增加变化进来的形象，也是由竹马表演形式演化来的，所以尽管形象不一，舞蹈名称仍叫竹马。用这些奇兽的形象，演员可化装为《封神演义》、《三国演义》等神话传说故事中的人物，按故事的内容情节、出场人物身份、结局等“骑”上相应的乘骑，象征性地模拟表演特定的情节与人物。例如表演《封神·降三霄》时，姜子牙“骑”四不像，凌霄、碧霄、琼霄分别“骑”上孔雀、青牛、仙鹤，杨戬“骑”上红马，众角色在场上跑圆场、跑“8”字队形，手举武器交锋（简单地对打，无规定动作）三个回合，按结局要求示意三霄败下即

可。因为观众对这些人物故事烂熟于心,此种象征性的表演,除了满足于目睹装扮的人物形象之外,只不过取意除恶扬善、消灾免祸的民俗寓意和祈祝,为此,群众都愿让自己家中十二岁左右的男孩加入演出队伍,以求吉利。一般表演《封神演义》时,人物与其身份相应的乘骑如下:哪吒骑白马、杨戬骑红马、碧霄骑孔雀、凌霄骑青牛、琼霄骑仙鹤、陆压仙和燃灯道人骑狮子、黄龙道人骑豹子、赤精子骑独角兽、三教主和元始天尊骑梅花鹿、老子骑黄牛、广成子骑骆驼、姜子牙骑四不像、赵公明骑老虎、闻太师骑麒麟。

竹马舞除白天演出外,因装有灯烛,与焰火配合在夜间演出更显红火壮观。

据乐都老艺人李培(1932年生)介绍:乐都县碾伯镇北门村的竹马是一百多年前由山西来乐都经商的商人传入。以后每当农闲时,各村的社火会头请老艺人扎制马形,并组织男孩子学习演练,孩子们随着热闹的锣鼓节奏,踮脚跑着小碎步,上身随脚下的小跑而微微颤动。直至正月十五元宵节,由十六个男孩装扮成各种历史人物的竹马队参与社火表演,在鞭炮、焰火与群众的呐喊助威声中一直演到深夜兴尽。本文记录的是社火表演第一天竹马舞全体人物跑场的情景。

## (二) 音 乐

### 锣 鼓 点

传 授 杨兴盛  
记 谱 邓长秀

中速稍快

锣 鼓 字 谱	$\frac{2}{4}$	冬	冬		冬冬冬		仓	仓		仓仓仓		冬冬冬		仓仓仓		
鼓	$\frac{2}{4}$	X	X		<u>XX</u> X		X	X		<u>XX</u> X		<u>XX</u> X		<u>XX</u> X		
锣	$\frac{2}{4}$	0	0		0 0		X	X		<u>XX</u> X		0	0		<u>XX</u> X	
钹	$\frac{2}{4}$	X	X		<u>XX</u> X		X	X		<u>XX</u> X		X	X		<u>XX</u> X	
小 镲	$\frac{2}{4}$	<u>XX</u>	<u>XX</u>		<u>XX</u> X		<u>XX</u>	<u>XX</u>		<u>XX</u> X		X	X		<u>XX</u> X	

锣 鼓 字 谱	冬冬冬		仓仓仓		冬冬 隆冬		冬冬冬		仓仓 仓仓		仓仓 仓	
鼓	<u>XX</u> X		<u>XX</u> X		<u>XX</u> <u>XX</u>		<u>XX</u> X		<u>XX</u> <u>XX</u>		<u>XX</u> X	
锣	0 0		<u>XX</u> X		0 0		0 0		<u>XX</u> <u>XX</u>		<u>XX</u> X	
钹	X X		<u>XX</u> X		<u>XX</u> <u>XX</u>		<u>XX</u> <u>XX</u>		<u>XX</u> <u>XX</u>		<u>XX</u> X	
小 镲	X X		<u>XX</u> X		<u>XX</u> <u>XX</u>		<u>XX</u> <u>XX</u>		<u>XX</u> <u>XX</u>		<u>XX</u> X	



锣鼓字谱	冬	<u>仓 仓</u>	冬	<u>仓 仓</u>	冬	<u>仓 仓</u>	冬	<u>仓 仓</u>	
鼓	X	<u>X X</u>	X	<u>X X</u>	X	<u>X X</u>	X	<u>X X</u>	
锣	0	<u>X X</u>	0	<u>X X</u>	0	<u>X X</u>	0	<u>X X</u>	
钹	X	<u>X X</u>	■	<u>X ■</u>	X	<u>X X</u>	X	<u>X ■</u>	
小 镲	<u>X X</u>	<u>X X</u>	<u>X X</u>	<u>X X</u>	<u>X X</u>	<u>X X</u>	<u>X X</u>	<u>X X</u>	

### (三) 造型、服饰、道具

#### 造 型

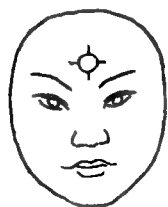


舞 者(哪吒)

服 饰(除附图外,均见“统一图”)

男女角色均由男扮。画本角色的脸谱(挂髯口),戴额子,身着茶衣,宽脚裤,圆口布鞋,扎

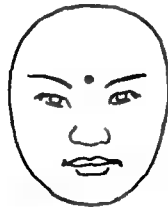
腿靠,后背插一面写有角色名称的三角小旗。服饰的颜色与其“乘骑”颜色协调即可。



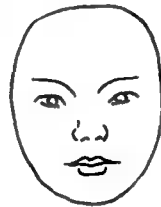
哪吒脸谱



杨戬脸谱



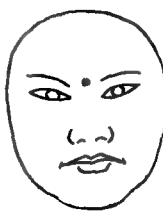
碧霄脸谱



凌霄脸谱



琼霄脸谱



广成子脸谱



陆压仙脸谱



黄龙道人脸谱



赤精子脸谱



三教主脸谱



老子脸谱



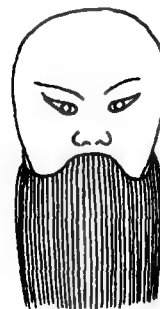
姜子牙脸谱



燃灯道人脸谱



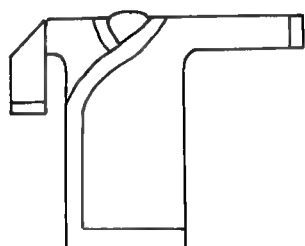
赵公明脸谱



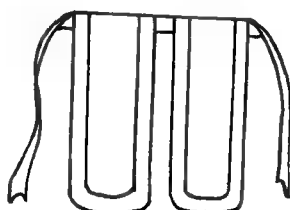
元始天尊脸谱



闻太师脸谱



茶 衣



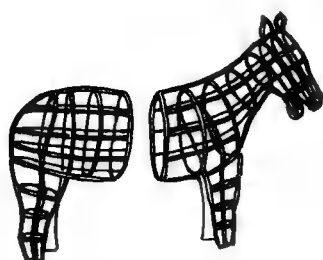
腿 靠



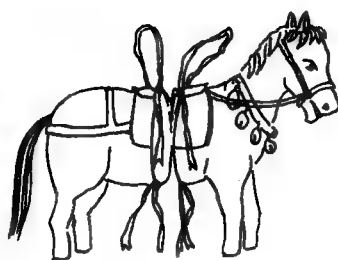
三角小旗

## 道 具

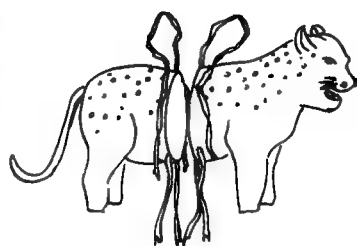
1. 乘骑 共十六个,其中白马、红马、豹子、独角兽、孔雀、■、四不像、仙鹤、骆驼、虎、青牛、黄牛各一,狮子、梅花鹿各二。



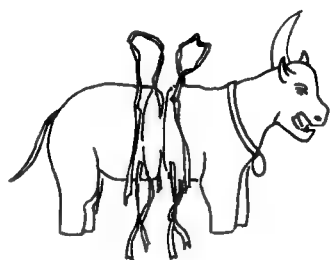
马 架



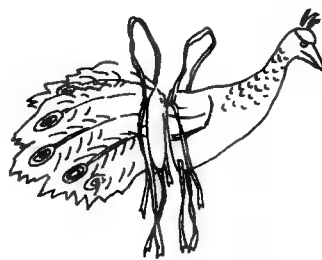
马



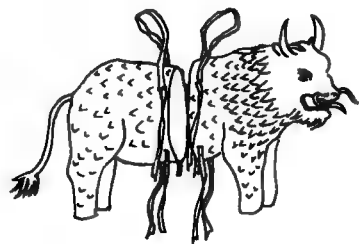
豹



独角兽



孔 雀



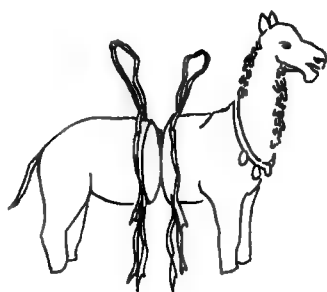
麒 麟



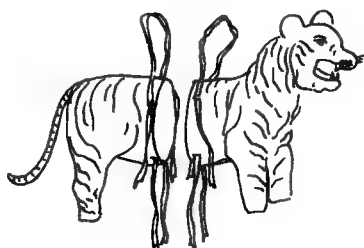
四不像



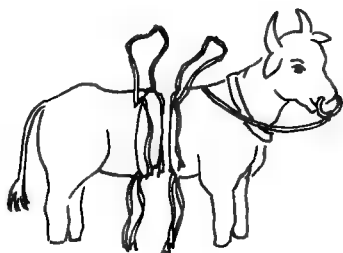
仙 鹤



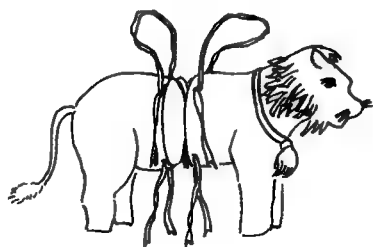
骆 驼



虎



牛



狮



鹿

制作方法,乘骑由前半身和后半身两部分组成。以竹蔑、细木条绑扎骨架,在胸部和臀部各设一个蜡烛座子(夜间表演时点燃蜡烛),前后身的连接处扎布绑带,骨架外蒙布或以纸裱糊,再按各种动物的形象进行彩绘。马安缰绳,马脖拴一圈铜铃,用苕麻做马尾马鬃,其它乘骑在脖颈处系一根绸带。

各乘骑前后总长约 1 米,宽约 60 厘米。

表演者将乘骑的前后身贴在腰的前后,把骨架连接处上部的布绑带挂在脖子上,下部的布绑带围腰系紧,以使乘骑固定,然后穿茶衣扎腿靠,将腿靠遮住乘骑中间的连接处。

2. 云帚 木把长 60 厘米(见“统一图”)。

3. 大头枪 木制,长 1.2 米,其中枪头长 30 厘米,以红色麻丝做枪缨。

4. 大刀 木制,长度同大头枪。



大头枪



大刀

## (四) 动作说明

### 跑马步

做法 身跨乘骑,左手拉缰绳(或拉乘骑上的绸带),右手持大头枪、大刀或云帚,将枪等搭在肩上或高举起。双膝微屈,起左脚一拍两步向前踮脚小跑,跑时身稍前俯,随脚步上下微微颤动,目视前方(参见造型图)。

## (五) 场记说明

哪吒(①) 骑白马,执大头枪,简称“1号”。

杨戬(②) 骑红马,执大刀,简称“2号”。

碧霄(③) 骑孔雀,执云帚,简称“3号”。

凌霄(④) 骑青牛,执云帚,简称“4号”。

琼霄(⑤) 骑仙鹤,执云帚,简称“5号”。

陆压仙(⑥) 骑狮子,执云帚,简称“6号”。

黄龙道人(⑦) 骑豹子,执云帚,简称“7号”。

赤精子(⑧) 骑独角兽,执云帚,简称“8号”。

三教主(⑨) 骑梅花鹿,执云帚,简称“9号”。

老子(⑩) 骑黄牛,执云帚,简称“10号”。

广成子(⑪) 骑骆驼,执云帚,简称“11号”。

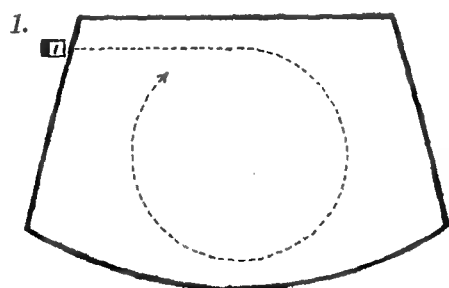
姜子牙(⑫) 骑四不像,执云帚,简称“12号”。

燃灯道人(⑬) 骑狮子,执云帚,简称“13号”。

赵公明(⑭) 骑老虎,执云帚,简称“14号”。

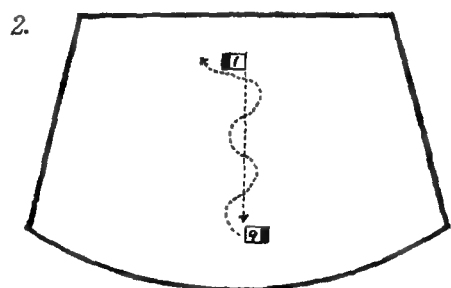
元始天尊(⑮) 骑梅花鹿,执云帚,简称“15号”。

闻太师(⑯) 骑麒麟,执云帚,简称“16号”。

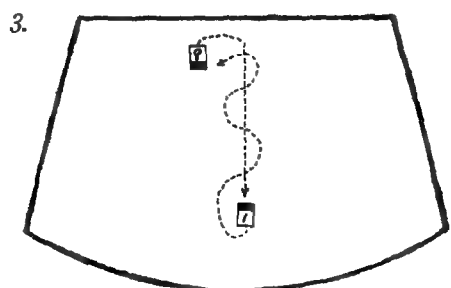


锣鼓点无限反复 众按序排单行,由1号带领做“跑马步”按图示路线上场,顺时针方向跑三圈至台后。

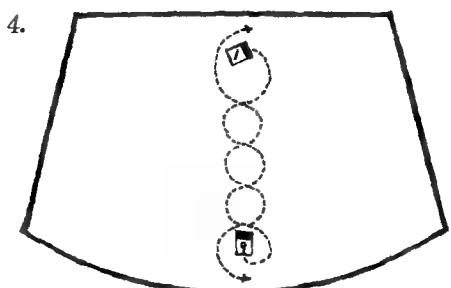
提示:本节目舞者自始至终均做“跑马步”。以下场记图只标带队人的符号,其他人物符号省略。



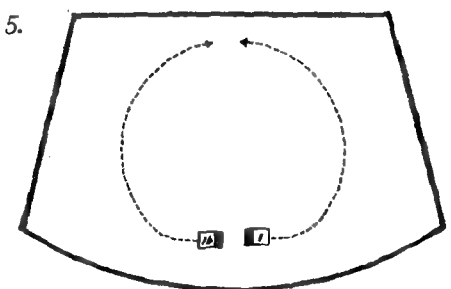
1号带领2至8号为1队,按图示路线跑至台前,9号带领10至16号为2队,转身面向5点,从1队8人中穿插而过。



按图示两队交换走场记2的路线。

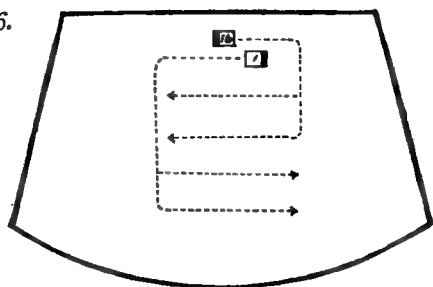


两队互穿走“穿麻花”队形。



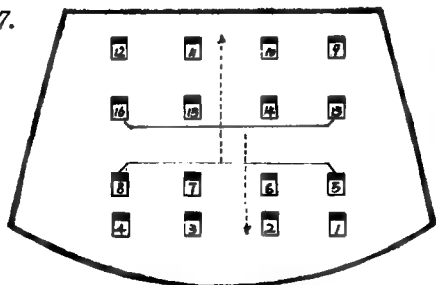
1号带1队,16号带2队按图示路线跑至台后。

6.



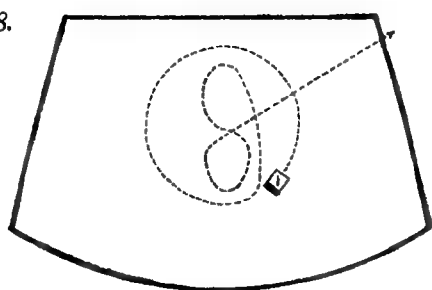
1 队由 1、5 号带领,2 队由 16、12 号带领按图示路线跑成四横排。

7.



1 队(前两排)向右转成面对 5 点,与 2 队(后两排)相互穿插,然后两队再转身对穿,共对穿四遍。

8.



由 1 号带领众按序排单行跑成大圆圈,再按图示路线跑“太极转场”队形后下场。

### (六) 艺人简介

**李培** 生于1932年，乐都县碾伯镇北门村人。十一岁开始参加社火中竹马舞的演出，对竹马舞从表演形式到内容都作了创新，并掌握了道具的制作技术，将十二种珍禽异兽的形象栩栩如生的展现给观众。至今，他从事竹马舞的表演与制作已有五十多年的历史，是一位受人尊敬的民间老艺人。

传 授 李 培

编写 高建国、邓长秀

绘图 卢士耀(造型、动作)

王连民(土族·服饰、道具)

资料提供 谢承华

执行编辑 聂 绚、盛肖梅

# 花 棒 子

## (一) 概 述

“花棒子”又名“金钱棍舞”、“钱棍子舞”、“霸王鞭”、“敲金杠”等等。流传于青海大通、西宁、湟中、平安、乐都、湟源等市县。除了在农历正月初七至十五的闹春社火中演出之外，也出现在喜庆节日、祀神庙会上。其民俗内涵是：通过敲击花棒娱神娱人，敲通八方财路，祈盼幸福生活。

这里记录的是大通县元朔乡演出的花棒子舞，当地称为“花棒子”。其中舞蹈所用的道具花棒是一根长 60 厘米，绘有螺旋彩色花纹的木棒，中间约 30 厘米处凿孔，用铁丝穿数枚铜钱，并在木棒一端拴上彩色绸巾及小铃铛。舞者两手各持一根花棒，互相击打，上下左右舞动，碰敲肩、臂、腿、脚及周身。舞者四肢与花棒的配合十分协调，舞动敲击时，发出的金属声呛啷悦耳，节奏鲜明。花棒子一般没有伴奏乐器，以花棒的撞击声为其节奏伴舞，但是西宁地区表演者有口诵民谣《十对十》、《十二月敲金杠》作舞的，也有用锣鼓等打击乐伴奏和随民间小调如《放风筝》等进行表演的。

花棒子以敲击动作的整齐划一、队列变化的多样、敲击形式的丰富来取胜。敲击腰部以上部位的有“上八套”、敲击腰部以下部位的有“下八套”的说法。这里记录的“上下击棒”、“掏腿击棒”、“弓步击棒”、“赞步击棒”、“挽臂击棒”、“对击”等动作使观众看得眼花缭乱，而“背翻”动作（两人背对背敲击花棒，后又将一方背起从头部翻过）则表现出技巧的高超。队列变化与舞蹈动作的配合和谐默契，既发挥了整体的音响效果，又突出了技巧的表演，十分精彩。花棒子由四至八名男子表演，节奏明快，充分表现出刚健有力、朝气蓬勃的男子群舞气势。

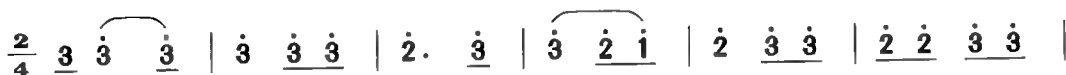


## (二) 音 乐

传授 王宝苍  
记谱 王丽平

### 谢 了 歌

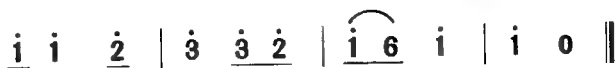
1 = C 中 速



1. 初三 十 三 的 二 十 三, 多 谢 了 阿 爷 们 的  
2. 初八 十 八 的 二 十 八, 多 谢 了 阿 奶 们 的  
3. 初九 十 九 的 二 十 九, 多 谢 了 乡 亲 们 的



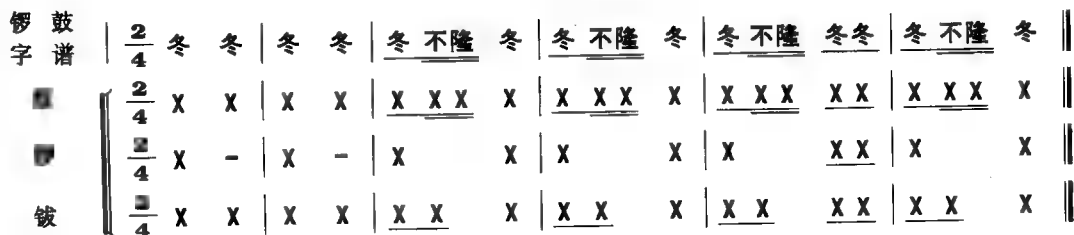
好 香 烟, 这 烟 不 是 本 地 的 烟,  
好 香 茶, 这 茶 不 是 这 里 的 茶,  
好 香 酒, 这 酒 不 是 本 地 的 酒,



湖 南 (哈) 上 来 的 老 早 烟。  
湖 南 (哈) 出 下 的 老 茯 茶。  
四 川 (哈) 上 来 的 老 窖 酒。

### 锣 鼓 点

中 速



### (三) 造型、服饰、道具

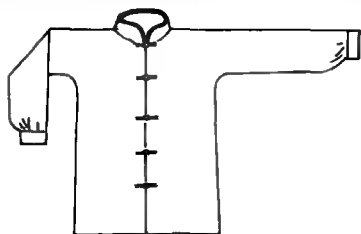
#### 造 型



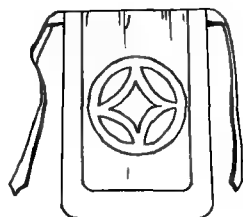
花棒手

服 饰(除附图外,均见“统一图”)

花棒手 头戴缀红色绒球的黑色绌绌帽,在帽带子的前面和两耳后各插一个红色或黄色用纸折成的裱馐子。上身穿白色紧袖中式衬衣,外套黑坎肩,下着红灯笼裤,腰系彩带,两侧各系一块白底黑边中间画一个红色铜钱图案的护腿,足蹬黑色圆口布鞋。



紧袖中式衬衣



护 腿

#### 道 具

花棒子 将长 60 厘米、直径约 5 厘米的木棍红白相间染成螺旋状,在中间 30 厘米和 20 厘米处凿孔,各用铁丝穿数枚铜钱嵌在孔中,在花棒的一端绑扎彩色绸巾及小铃铛。



花棒子

## (四) 动作说明

### 单人动作

#### 1. 上下击棒

准备 双手各执一花棒，握于系绸巾一端约 10 厘米处(见图一)。(以下准备均同此)

第一~二拍 起左脚自然踏两步，双手在头顶互击两次，第一次右手向前、左手向后互击(见图二)，第二次双手交换前后互击。



图 一



图 二

第三~四拍 左右脚继续各踏一步，双手在腹前互击两次，第一次右手向下、左手向上互击，第二次双手交换上下互击。

#### 2. 掏腿击棒

第一~二拍 左脚向左横跳一大步，落地时身转向右前，同时右腿前吸，双手棒在右腿下掏击(见图三)。

第三~四拍 右脚原位跳落地，顺势左转四分之一圈，左脚随即落地成“马步”，双手棒在身后击打一次(见图四)。

提示：此动作为向左横向移动，向右移动时，做对称动作。



图 三



图 四

### 3. 马步击棒

第一~二拍 右脚向左跳一步,左脚向左落地成“马步”,头略低,双手棒在头顶互击一次(见图五)。

第三~四拍 脚不动,抬头,双手棒在腹前互击一次。

### 4. 弓步击棒

第一~四拍 右腿向右迈一步成右“旁弓步”,手的动作同“上下击棒”,目视棒(见图六)。

第五~八拍 脚做第一至四拍对称动作,手动作同前。

### 5. 赞步击棒

第一~四拍 做右“赞步”,左手棒击右脚尖,右手棒上举(见图七)。



图 五



图 六



图 七

## 双人动作

### 1. 挽臂击棒

做法 甲乙二人面相对挽右臂,左手棒在头上与对方互击一次(见图八),然后乙脚蹬地跃起,甲借挽臂之力,将乙从前向后翻转一圈(即做“挎包”,见图九),乙落地后与甲面相对,再做一次“挎包”。



图 八



图 九

## 2. 背翻

做法 二人背相对,甲右手棒与乙左手棒在甲头左上方互击一次,接做对称动作,如此再反复一次。然后放下花棒,二人双手在头后相拉(见图十),甲俯身顶臀,乙收腹举腿从甲背后向前翻落(见图十一),成二人面相对。



图 十



图 十一

## 3. 对击

第一拍 二人面相对,各以右手棒自击左肩一下。

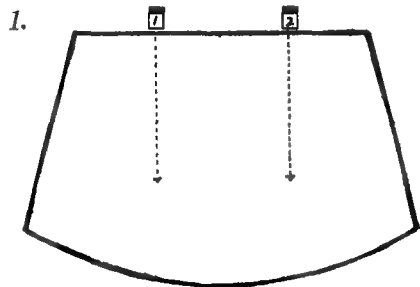
第二拍 做第一拍的对称动作。

第三拍 将右手棒举起在头上方与对方互击一下。

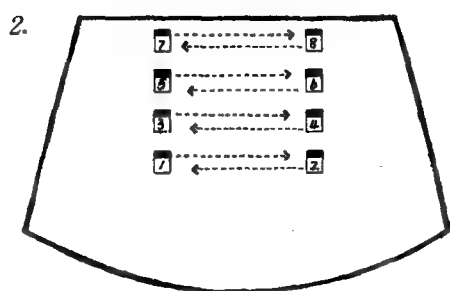
第四拍 做第三拍的对称动作。

## (五) 场 记 说 明

花棒手(□~□) 男,八人,均双手握花棒,简称“1号”至“8号”。

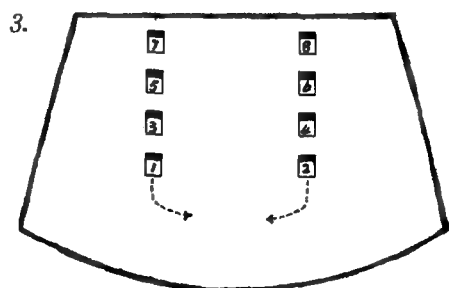


锣鼓点无限反复 花棒手排两路纵队由 1、2 号带领,做“上下击棒”从台后上场。

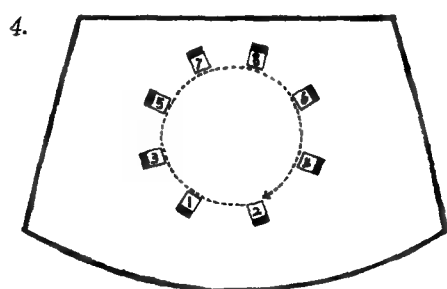


到位后,由 1 号示意,全体面向 1 点做“掏腿击棒”相互换位,再换回原位。

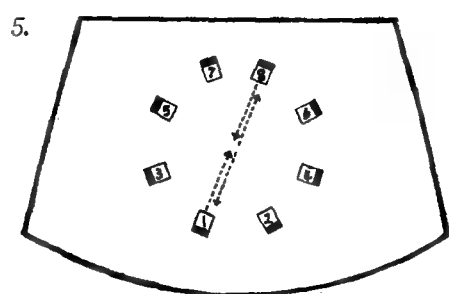
提示:表演时均由 1 号示意,众随即变换动作。



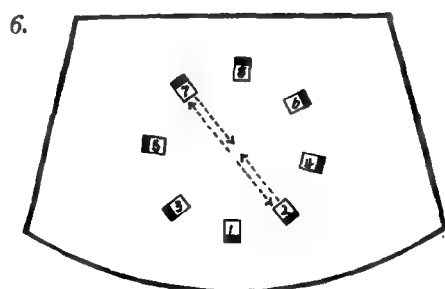
做“上下击棒”前行数步,再各择近路走至下图位置,转身面对圆心。



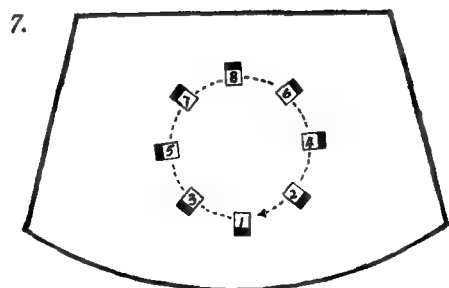
全体面向圆心做“掏腿击棒”接“马步击棒”,顺时针方向横移一圈。



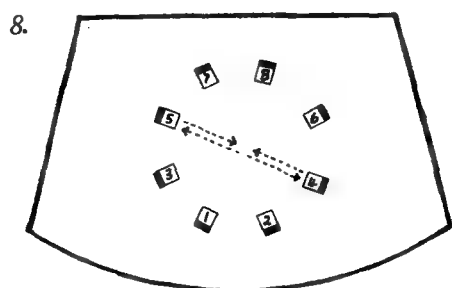
按图示 1 号与 8 号做“赞步击棒”至圈中心,接做“挽臂击棒”,然后做“赞步击棒”返回原位;其它棒手原地做“弓步击棒”。



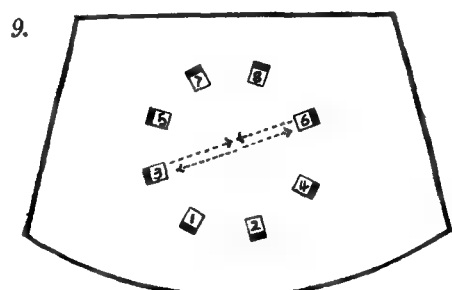
2 号与 7 号做上述 1 号与 8 号动作,其他棒手做“弓步击棒”。



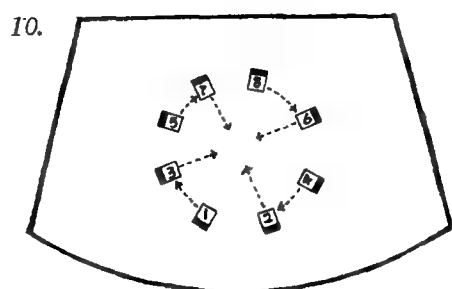
全体面向圆心,做“上下击棒”顺时针方向横移一圈。



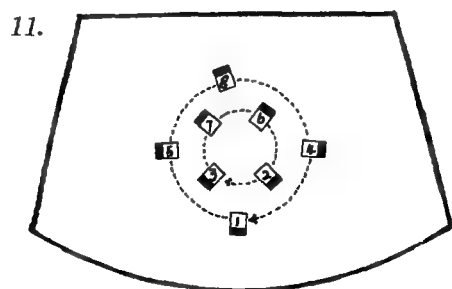
按图示 4 号与 5 号做“上下击棒”至圈中心,接做“对击”两次、“背翻”两次,再做“上下击棒”返回原位;其他棒手原地做“弓步击棒”。



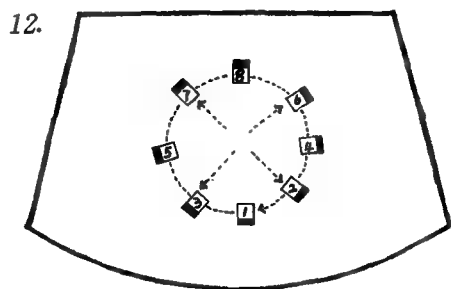
3 号与 6 号做上述 4 号与 5 号动作,其他棒手做“弓步击棒”。



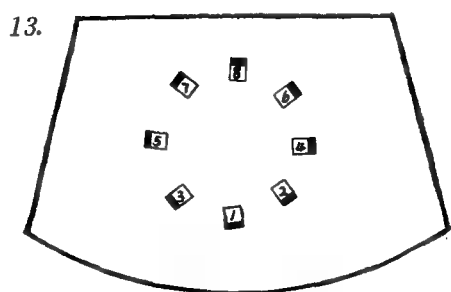
按图示全体面向圆心做“上下击棒”,2、6、7、3号向圈中心行进,另四位棒手顺时针横移一圈。



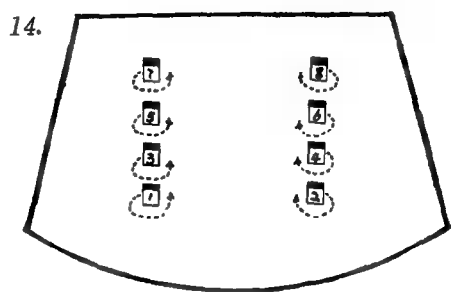
全体做“马步击棒”,内、外两圈均顺时针方向横移一圈。



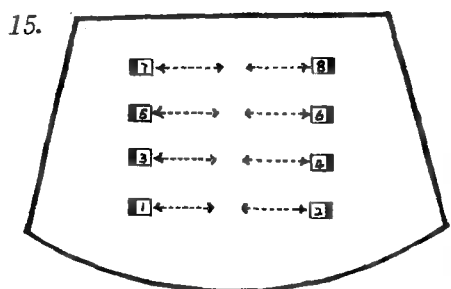
全体做“上下击棒”，圈中心四棒手退回场记 10 开始时的位置，全体接做“掏腿击棒”四次，再做“马步击棒”顺时针横移一圈。



做“上下击棒”各择近路走成面向 1 点的两竖行。



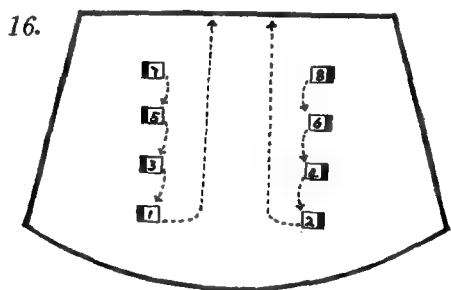
做“上下击棒”按图示各自转一圈，再做“掏腿击棒”接“弓步击棒”数次，然后两行转成面对面。



《谢了歌》唱第一段词 全体在原地边唱边做“上下击棒”。

锣鼓点 动作不变，前行数步，两排靠近，接做数次“对击”，再做“上下击棒”退回原位。

《谢了歌》唱第二段词接锣鼓点，唱第三段词接锣鼓点 同唱第一段词接锣鼓点的跳法。



锣鼓点反复数遍 全体做“上下击棒”由 1、2 号带领按图示路线退场。



## (六) 艺人简介

**王宝苍** 生于1933年,大通县元朔乡上鲍村人。幼年即对社火产生兴趣,十七岁参加花棒子的演出,通过勤学苦练,成为一名表演花棒的能手。其出色演技给元朔乡的人们留下了深刻的印象。

传 授 王宝苍

编 写 王丽平

绘 图 卢士耀(造型、动作)

王连民(土族·服饰、道具)

资料提供 谢承华

执行编辑 聂 绚、林 堃

# 滚 灯

## (一) 概 述

“滚灯”主要流传在平安县小峡乡一带,据九十多岁的老人殷森林(生于 1894 年)回忆:滚灯在清乾隆时已有表演。当时甘肃永登县庄浪河一带何家营的地滚灯十分有名气,表演时场面壮观,布阵严谨,上百架地滚灯就像一条火龙蜿蜒而行。而那时有些商人往返于甘肃、青海之间,对滚灯传入青海起了一定的作用。平安县小峡乡下红庄村的何满室(1922 年生)之太祖父何庆春、祖父何成德都是当年庄上要社火的著名艺人,何庆春是在清道光年间多次去甘肃采购物品之人,小峡乡的滚灯就是在他们一家的热心推动下,得以在下红庄村表演并世代流传。

滚灯一般与春节社火共同出演,随社火队行进,正月十二至十七晚上的表演尤盛,作为灯彩表演在夜社火中(夜间表演的社火节目)是很受群众喜爱的一个节目。点亮的各种滚灯,在地面滚动行进,如火球遍地开花,又如游龙蜿蜒前行,场面壮丽。小峡乡的滚灯多由十六个十二岁左右的男孩子表演,孩子的反应敏捷,动作灵活,推拉滚灯天真活泼,更显表演气氛的轻松、热烈。有时偶然不慎,灯火突然将灯笼纸烧燃,表演者与观众会一起追着烧着的滚灯,边跑边喊“财门开、财门开”,形成一个欢腾热烈的高潮,反映了人们祈愿红火生活的心态。

滚灯的制作精巧,先用铁丝、竹篾扎制一个直径 40 厘米的扁圆形灯体,外用白纸围糊,在灯面上彩绘或剪贴各种吉祥如意图案。亦有扎制成荷花、碌碡、果蔬等形状的滚灯。表演时点亮蜡烛,灯体可随意转动。动作有象征江河行地的“前后滚灯”,有象征日月经天的“上举行天”。十六个表演者在锣鼓的伴奏下,由场外指挥一声令下,“便步滚灯”跑上场,

“双龙吐珠”、“编蒜”、“踩四门”、“蛇蜕皮”、“穿插牙花”的队列变化使滚灯就像一片火绣球，翩翩翻滚，绚丽多彩。

## (二) 音 乐

记谱 刘启尧

锣 鼓 点

中速

锣鼓字	鼓谱	$\frac{2}{4}$	<u>匡冬冬</u>	<u>匡冬冬</u>	<u>匡冬冬</u>	<u>匡冬冬</u>	<u>匡冬冬</u>	<u>匡冬衣冬</u>	<u>匡冬</u>	<u>匡冬冬冬</u>	<u>匡 0</u>
鼓		$\frac{2}{4}$	<u>XXX</u>	<u>XXX</u>	<u>XXX</u>	<u>XXX</u>	<u>XXX</u>	<u>XXOX</u>	<u>XX</u>	<u>XXXX</u>	<u>X 0</u>
锣		$\frac{2}{4}$	X	X	X	X	X	X	X	X	X 0
钹		$\frac{2}{4}$	X	X	X	X	X	X	XX		X 0

十 盞 灯

1 = F 中速

$\frac{2}{4}$  5  $\dot{1}$  |  $\dot{1}$  6 5 |  $\dot{1}$  6 5 3 |  $\dot{1}$   $\dot{1}$  65 |  $\dot{1}$  65 3 | 5 32 1 23 | 2 - |

1. 一盏 (的那个) 灯 来 什 (哎) 么 灯 (哎 哎嗨 哎嗨 哟)?  
 洞宾 (的那个) 要吃 个 仙 (哎) 药 (哎 哎嗨 哎嗨 哟),

5 5 3 | 5 5 3 | 2. 3 2 | 5 5 6 1 | 2 2 3 1 6 | 5 - |

岳 阳 上 (哎 哟) 吕 (那) 洞 (那) 宾，

连 吃 三 杯 (哎 哟) 醉 (那) 醺 (那)

1. 2 3 5 | 5 3 5 3 | 5 5 6 1 | 2 2 3 1 6 | 5 - ||  
(哎 嗨 哎 嗨 哎 嗨 哎 嗨) 吕 (那) 洞 (那) 宾,  
(哎 嗨 哎 嗨 哎 哟 哎 嗨) 醉 (那) 醺 (那) 。

2. 二盏灯来什么灯？

二郎爷担山在空中，  
人说二郎的手段大(呀)，  
阴山底下把太阳压。

3. 三盏灯来什么灯？

弟兄三人哭紫荆，  
三人哭活紫荆树，  
枯树上开花绿叶儿青。

4. 四盏灯来什么灯？

桃园结义的四弟兄，  
要问个四人的名和姓，  
刘备、关、张、赵子龙<sup>①</sup>。

5. 五盏灯来什么灯？

保朝的忠良尉迟恭，  
左班丞相老魏徵，  
梦斩了泾河一老龙。

6. 六盏灯来什么灯？

杨六郎把守的三关城，  
人说六郎是猛将，  
焦赞、孟良好盟兄。

7. 七盏灯来什么灯？

咬脐郎打围进山林，  
白兔儿带走雕翎箭，  
六临山前认母亲。

8. 八盏灯来什么灯？

杨八郎外邦招了亲，  
回来装扮个真鞑子，  
众家弟兄们认不清。

9. 九盏灯来什么灯？

小舅王校场点雄兵，  
点兵三日黄沙罩，  
听得曹操胆战惊。

10. 十盏灯来什么灯？

唐僧西天取真经，  
沙和尚拉的白龙马，  
八戒、悟空降妖精。

---

<sup>①</sup> 此处按民间传唱记录。

### (三) 造型、服饰、道具

#### 造 型



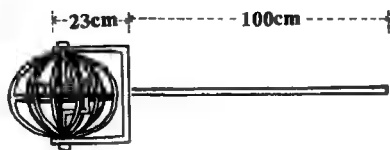
滚灯者

#### 服 饰(均见“统一图”)

滚灯者 头扎白毛巾,穿中式对襟上衣,黑坎肩,便裤,系红绸腰带,穿黑圆口布鞋。

#### 道 具

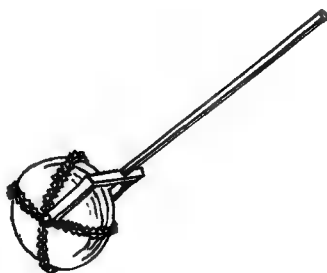
滚灯 由灯、灯轴、灯柄组成。灯为扁圆形球体,直径约 40 厘米,用铁丝、竹篾扎制而成;用木条做轴,在凹处插蜡烛,轴头穿出球体两侧,然后用宽 3 厘米、厚 1 厘米、长约 40 厘米的木板一块,宽 3 厘米、厚 1 厘米、长 23 厘米的木板两块,做成“U”型灯架,灯架的两端套在灯球的轴上;用 1 米长的白杨木作灯柄,固定在灯架上;灯体裱糊白纸,彩绘或剪贴各种吉祥如意的图案。表演时,点燃蜡烛,灯体可自由转动,蜡烛始终向上。



滚灯骨架



灯 轴



滚 灯

#### (四) 动作说明

1. 灯的执法 右手握灯柄。

2. 便步滚灯

做法 将灯体置地,手握灯柄往前推,走便步或小跑步,使灯体滚动行进,目视灯(见图一)。

3. 前后滚灯

做法 右脚向前上步,左脚跟离地,上身稍前倾将灯向前推出,再重心移回左脚脚跟着地,右脚稍收回,同时将灯拉回,如此反复前推后拉,目视灯。

4. 上举行天

做法 双手握柄,将灯向前推出顺势举起成直握状,使灯转动,脚步自由配合,目视灯(见图二)。



图 一

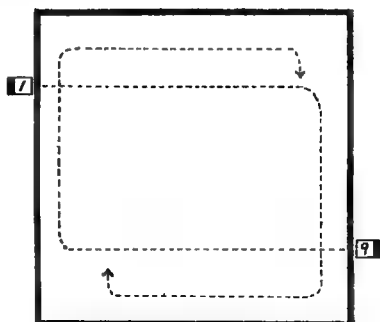


图 二

### (五) 场 记 说 明

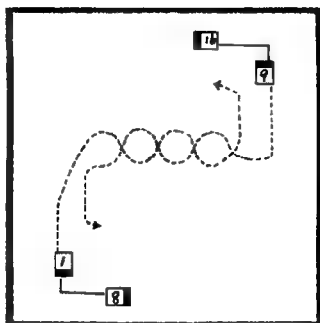
滚灯者(□) 男,十六人,右手执灯,简称“1号”至“16号”。

**1.**



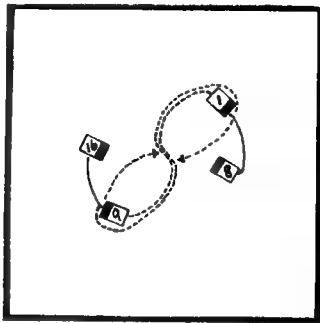
锣鼓点无限反复 做“便步滚灯”,1 号和 9 号各带一队,每队八人按图示路线从场地两侧上场,沿场边跑四方形队形。

2.



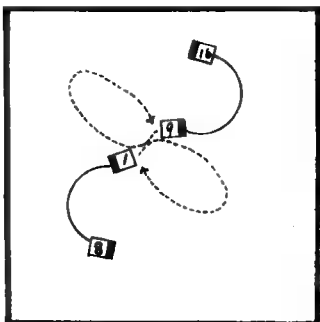
动作同前,两队在场中跑“编蒜”队形。

3.



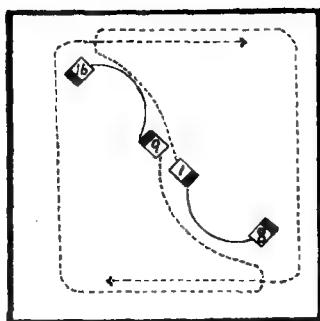
动作同前,1号、9号各领一队跑“踩四门”队形。

4.



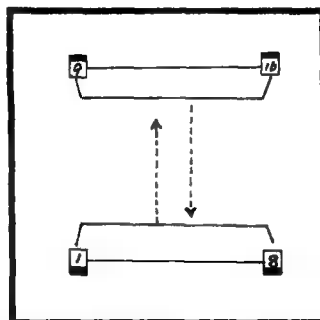
继续跑“踩四门”队形。

5.



动作不变,按图示路线走至下图位置。

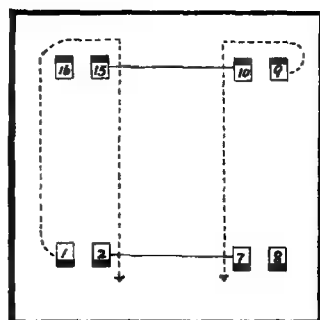
6.



两队面相对做“前后滚灯”四次,接做“上举行天”相互换位,再转身成面相对。以上动作共做四次,各回原位。

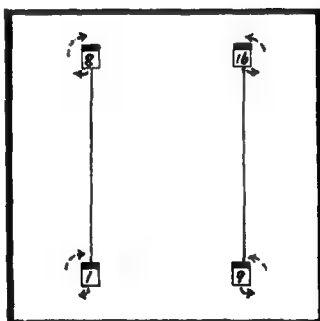
《十盞燈》(唱) 眾邊唱邊做“前後滾燈”。

7.



做“便步滚灯”，按图示两队各由 1 号、9 号带领，经场后向场前走成两竖行。

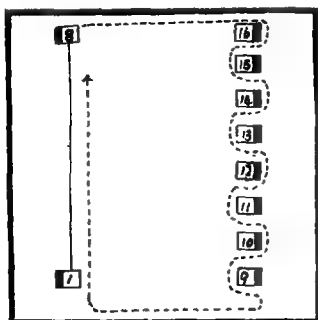
8.



做“上举行天”四次,最后一次 1 至 8 号队向右、9 至 16 号队向左自转四分之一圈,成两行背相对。接做“前后滚灯”四次,再做一次“上举行天”自转半圈成两行面相对。

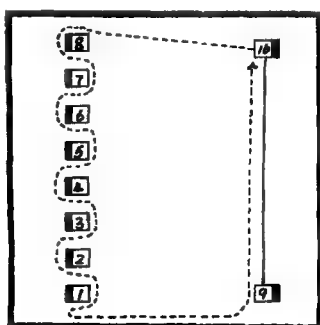


9.



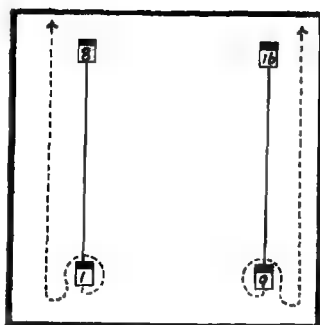
9 至 16 号原地做“前后滚灯”四次，接做一次“上举行天”。1 至 8 号队由 8 号带领做“便步滚灯”按图示在 9 至 16 号队中走“穿插牙花”队形，回到原位。

10.



1 至 8 号队原地反复做“上举行天”向右自转数圈，另一队由 16 号带领做“便步滚灯”在 1 至 8 号队中走“穿插牙花”队形回到原位，全体转身面向 1 点。

11.



做“上举行天”各自转一圈。接做“便步滚灯”，由 1 号、9 号带领向后退走，其他人先前行，走到场前原 1 号、9 号位置再依次退走，两队以“蛇蜕皮”队形退场。

## (六) 艺 人 简 介

**何满室** 生于1922年,平安县小峡乡下红庄村人。自幼耳濡目染,掌握了许多社火节目,并喜唱地方小调,还有很好的扎制灯笼的手艺,曾多次在县汇演、展览活动中获奖。

传 授 何 爱

编 写 姚兴友

绘 图 卢士耀(造型、动作)

王连民(土族·服饰、道具)

资料提供 谢承华

执行编辑 聂 绚、林 堃

# 高 灯

## (一) 概 述

“高灯”又称“伞灯”、“太平灯”。因表演者右手高擎如伞大灯，故名。主要流传于西宁、大通、湟源及海东地区。

高灯高约 1.6 米，灯顶及灯身糊以彩纸，剪贴或彩绘喜鹊、梅花鹿、百花等祥瑞图案，在竹骨架接顶处缀五色纸花，贴彩色纸穗和纸条，作舞时飘然翻飞。整个色调上红下绿，寓意晴天绿地，皆大欢喜。表演者左手执一个带木柄的铜铃“虎镇子”，此铃直径约 10 厘米，中间开口如虎张口，铃内装上铁珠或砂石，随舞步不时发出有节奏的响声。舞蹈动作有“云灯”（两手交替左右、上下、前后运转，变幻不停）、“摆灯”（左右弓步举灯）、“跳灯”、“转灯”等，走“十字”、“对角”、“蝶形”等队列，不时两两对舞，显得洒脱大方，威武刚健，颇具阳刚之美。

高灯一般随社火队在行进中表演，不作为单独节目出场。以锣、鼓、钹伴奏，有时也用上下句结构的青海小曲《太平秧歌》伴唱。

本卷所选大通县后子河乡的高灯，据传授人梁宏奎介绍：此舞是他祖上在清代光绪廿年（1894 年），因躲避西北战乱，从甘肃临夏地区带入大通县的。早期由四名男演员扮作历史故事中人物敬德、秦琼、焦赞、孟良来表演。灯的形状如伞，代表皇罗伞，依传统民俗意向，认为可遮挡恶风冰雹，保五谷丰登。现在已发展为十六人表演，甚至改编为数百人的大型广场舞蹈，气势更加宏伟壮观。

## (二) 音 乐

### 锣 鼓 点

中 速

锣 鼓 字 谱	$\frac{2}{4}$	冬	冬	仓	仓	冬	冬	仓	仓	
鼓	$\frac{2}{4}$	X	X	X	X	X	X	X	X	
锣	$\frac{2}{4}$	0	0	X	X	0	0	X	X	
钹	$\frac{2}{4}$	0	0	X	X	0	0	X	X	

## (三) 造型、服饰、道具

### 造 型



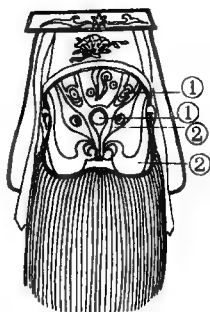
舞灯者

## 服 饰(除附图外,均见“统一图”)

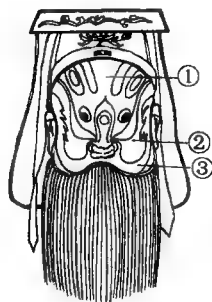
舞灯者 四人,分别扮秦琼、敬德、焦赞、孟良。均画脸谱,挂髯口,戴武士帽,穿无领绣花短衣,披云肩,腰系红色板带,穿红色灯笼裤,系护腿,脚蹬黑色双鼻梁鞋或薄底靴。其中秦琼的服装为黄色,敬德的为红色,焦赞的为绿色,孟良的为黑色。



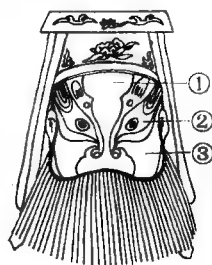
秦琼脸谱  
①粉红



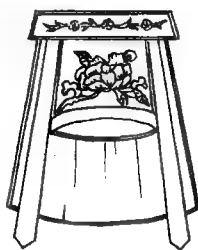
敬德脸谱  
①红 ②黑



焦赞脸谱  
①白 ②粉红 ③黑



孟良脸谱  
①黑 ②红 ③白



武士帽



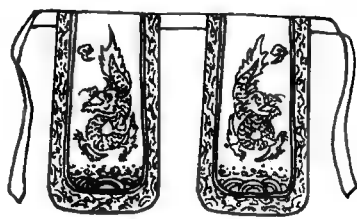
绣花短衣



云 肩



板 带

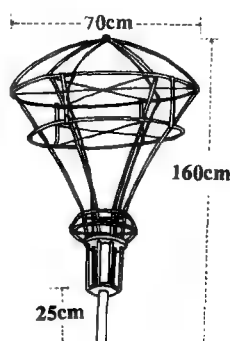


护 腿

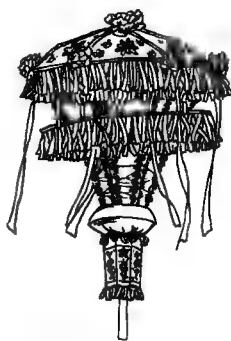
## 道 具

1. 高灯 用木料做成圆形底座和灯把,再以六根竹棍扎制成灯架,灯顶直径为 70 厘米,底座直径为 20 厘米,全灯高为 1.6 米,其中六根竹棍长 1.4 米,灯把长约 25 厘米。灯的大、小圈用铁丝固定在六根竹棍上,中圈悬吊在大圈下,灯顶及四周以彩纸裱糊,剪贴或彩绘喜鹊、梅花鹿、百花等图案,在竹架接顶处缀五色纸花、贴彩色纸条,整个灯的色调为上红下绿。

2. 虎镇子 也被称为“虎镇铃”。以铜或其它金属材料制成,两个半球合为一个椭圆形体,直径约 10 厘米,内装铁珠或砂石;铃中间有一根长 25 厘米的手柄,铃的顶端与底端各系一块红绸。



高灯骨架



高 灯



虎镇子

#### (四) 动作说明

1. 道具的执法 右手握灯把举灯,左手握虎镇子手柄(见图一)。

2. 云灯步

准备 站右“丁字步”,右手高举灯,左手握虎镇子靠于腰旁。

第一~二拍 左脚向前迈步,跟右脚成左“丁点步”,并屈伸一次,同时双手做右“云手”,右手执灯至胸前,左手执虎镇子向左前平伸(见图二)。

第三~四拍 做第一、二拍的对称动作。



图 一



图 二

3. 摆灯步

第一~二拍 左脚向左前迈一步顺势左转身成左“前弓步”,同时右手灯经腹前举至

前上方,左手持虎镇子于胸前(见图三)。

第三~四拍 做第一、二拍的对称动作。

提示:用该动作向旁横移时,向哪个方向移动,则那条腿的步幅较大,另一条腿步幅较小。

#### 4. 跳灯步

第一~二拍 左脚向前跨跳一大步,落地膝微屈,右腿略屈膝后抬,双手向右摆至右手灯旁举略高于肩、左手持虎镇子摆至腹前(见图四)。



图 三



图 四

第三~四拍 做第一、二拍的对称动作。

第五~六拍 左脚向后退跳一步,右腿前抬 45 度,双手同第一、二拍动作(见图五)。

第七~八拍 双手姿态不变,右脚收回成“正步”同时双膝屈伸一次,身体顺势起伏(见图六)。

提示:用该动作向旁横移时,前四拍向横移方向跨跳。



图 五



图 六

#### 5. 转灯步

准备 站“大八字步”,右手举灯,左手靠于腰旁。

第一~四拍 右手在“山膀”位将灯稍抛起(灯把不离手掌),迅即转腕成反握灯(见图七),顺势向左平旋经头顶至头右上方时抛灯变成正握灯,旋回原位,双腿略屈膝,身体随灯的旋转而前俯后仰,左手不动。

第五~八拍 上左脚、跟右脚成左“丁字步”,双手经胸前交叉后拉开至“山膀”位(见图八),左手在后两拍碎抖虎镇子,使之发出响声。



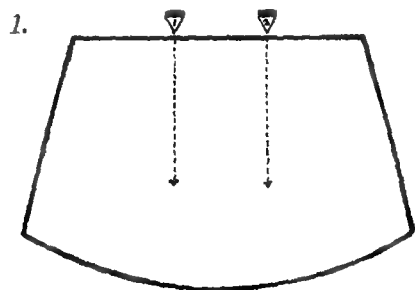
图 七



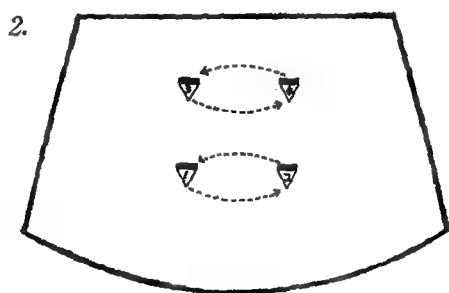
图 八

## (五) 场 记 说 明

舞灯者(▽) 男,四人,1号为秦琼,2号为敬德,3号为焦赞,4号为孟良,均右手持灯,左手持虎镇子。

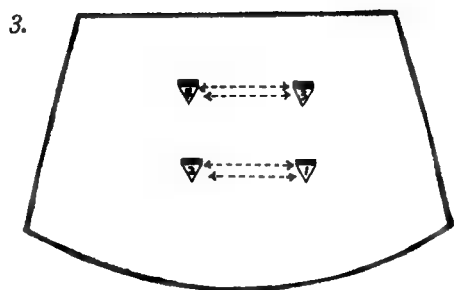


锣鼓点无限反复 舞灯者四人排两行做“云灯步”从台后上场。

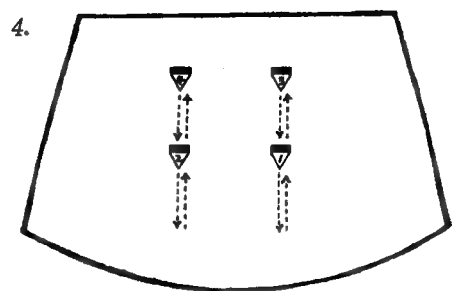


众面向1点做“摆灯步”按图示路线换位。

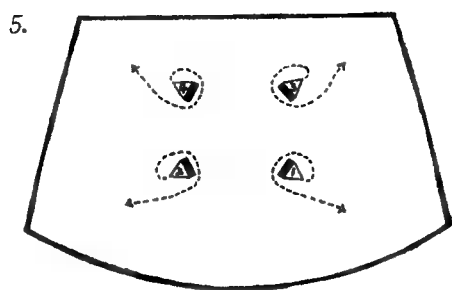




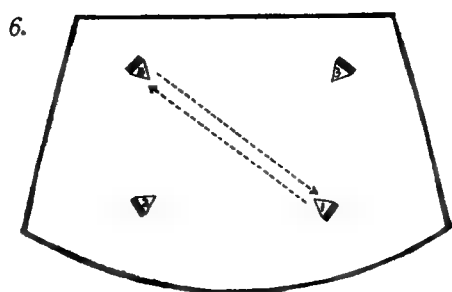
面向 1 点做“跳灯步”按图示路线相互换位两次。



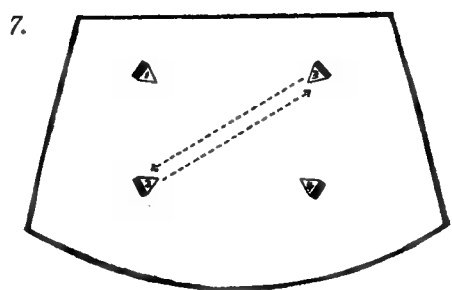
四人做“云灯步”按图示前行再后退回至原位。接做“摆灯步”自转半圈成背对圆心。



做“云灯步”按图示各自转半圈后走至箭头处,转身成面向圆心。

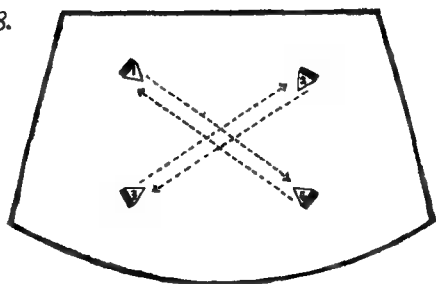


四人于原位做“转灯步”四次。然后 1 号与 4 号做“跳灯步”按图示路线换位,到位后转身成面相对;2 号与 3 号原位做“云灯步”。



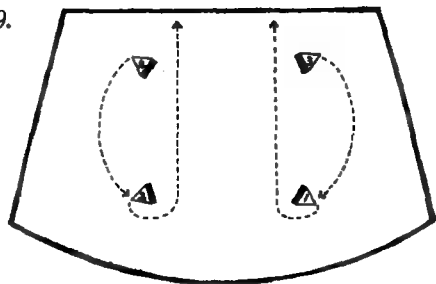
2 号与 3 号做“跳灯步”换位,到位后转身成面相对;1 号与 4 号原位做“云灯步”。

8.



四人同时做“跳灯步”按图示路线换位。

9.



做“摆灯步”，四人按图示路线下场。

## (六) 艺人简介

**梁宏奎** 生于1944年，大通县后子河乡朶庄村人。三十岁开始表演高灯，曾专门去甘肃临夏请教表演高灯的名把式，在名师的指导下，梁宏奎成为当地有名的高灯艺人。他运用高灯得心应手，动作潇洒，颇受群众的称赞，被誉为“梁把式”。他不但自己的演技高超，还先后培养了四批舞高灯的能手，为高灯的传承起了十分重要的作用。

传 授 梁宏奎

编 写 王丽平

绘 图 卢士耀(造型、动作)

王连民(土族·服饰、道具)

资料提供 谢承华

执行编辑 聂 绚、林 莹

# 碗 灯

## (一) 概 述

“碗灯”也叫“顶碗灯”、“太平灯”。因表演时以瓷碗作底座，顶在头上歌舞，所以称碗灯。此舞在青海平安、西宁、湟源、大通的闹春社火中最为盛行。这里记录的是西宁廿里铺乡的碗灯舞。

据此舞的传授者刘财令(1919年生)讲：碗灯早期为祭祀九天玄女之神的仪式舞，由九名男演员光头顶碗灯，身着长衫在庙会表演，名叫“九子莲灯”。后来由十个或十个以上的男演员演出，唱词也改为以演唱历史传说故事中人物的《十盏灯》等为主，这种演出距今已有六十多年历史了。由此可见，碗灯舞是由原来祀神娱神的歌舞演变为娱神自娱的舞蹈的。现在人们除了为表达祈祝天下太平的愿望之外，已完全是显示技能、表现精神和情绪的歌舞了。

碗灯的制作是用一只粗瓷碗，内盛沙土加重(便于稳固地顶在头上)；在碗中心插上一支蜡烛，沿碗的内边插六支30厘米长的竹棍，用白纸围糊成灯，其外贴剪纸或彩绘花卉禽兽等吉祥图案，在灯的顶部饰彩色纸花和彩色风轮。舞者头扎白毛巾将碗底扣稳在头上，点燃灯烛，少则十二人，多者达几十人表演。动作以碎步飞快地跑“圆场”并左右倾头的“跑灯”为主，中间时有叠罗汉式的造型“搭花架”，以及众人头朝里脚向外平躺组成圆圈，逐一轮番从平躺的人身上滚过的“滚人桥”等等，动作复杂惊险。表演任何动作都要保持灯的平稳不掉。

碗灯的表演以丰富多变的队形图案为一大特点，队形图案有“龙摆尾”、“8字花穿四门”、“十字花穿四门”、“十字交叉”、“轱辘圈”、“太极转场”等。新中国成立后，又增加了“五

星”等富有时代色彩的队形。这些特色独具的场图，寄托了人们的审美情趣和对美好生活的追求与希冀。

碗灯以唢呐牌子曲和锣、鼓、镲等乐器伴奏，表演结束前往演唱曲调流畅、朗朗上口的民间小调伴舞，如《杨柳叶儿青》、《灯呀灯》、《九九算》等。打击乐在整个表演中不仅为舞者伴奏，更重要的是渲染气氛。碗灯跑场时，锣鼓阵阵紧催，使表演者情绪倍增，步履如飞。白天，舞者头上碗灯中的风轮呼呼飞转，看得人们眼花缭乱。夜晚则熠熠生辉，如繁星点点。

群众喜爱观碗灯，具有祈求神灵保佑平安，祝愿风调雨顺，消灾免祸的内涵。他们说：“观了灯，一年顺”。

## （二）音 乐

碗灯的伴奏乐队一般为唢呐两支，鼓、锣、镲各一件。唢呐曲牌多在演员入场和退场时使用，打击乐器随旋律节奏型加花演奏，反复的次数视舞蹈表演而定。

记谱 王 静

### 大 摆 队

（唢呐曲）

1 =  $\flat$ B 中 速

$\frac{2}{4}$  0 0 3 |  $\hat{6}$  - |  $\hat{5}$ . 3 | 2 3 6 | 2 0 | 2 3 1. 3 |  
 2 0 | 3. 6 5 | 1  $\underline{6\ 5}$  |  $\underline{6\ 5}$  1 5 | 3 2 1 | 3 2 3 3 5 |  
 3 0 | 6  $\underline{6\ 5}$  | 3 5 | 3 2 3 5 6 | 5 - | 6 1 7 6 |  
 5 0 | 7. 3  $\underline{2\ 3\ 5}$  | 3 5 7. 6 | 5. 6 7 5 | 6 - | 6 6 6 6 |  
 6. 3 | 2 3 6 1 | 2 3 1 6 | 2 3 1 3 | 2 3 6 |  $\frac{3}{4}$  2 3 1 0 |  
 $\frac{2}{4}$  3 6 5 | 1  $\underline{6\ 5}$  |  $\underline{6\ 5}$  1 5 | 3 2 1 | 3 2 3 3 5 | 3 0 |  
 6  $\underline{6\ 5}$  | 3 5 | 3 2 3 5 6 | 6 5 | 5 - ||

## 锣 鼓 点 一

中 速

锣 鼓 字 谱	$\frac{2}{4}$	仓 仓	冬 仓	冬 仓	冬 仓	
鼓	$\frac{2}{4}$	<u>X X X</u>	<u>X X</u>	<u>X X</u>	X	
锣	$\frac{2}{4}$	<u>X X</u>	<u>X</u>	<u>0 X</u>	<u>X</u>	
僚	$\frac{2}{4}$	<u>X X</u>	<u>X X</u>	<u>X X</u>	<u>X</u>	

## 锣 鼓 点 二

中 速

锣 鼓 字 谱	$\frac{2}{4}$	冬 仓	冬 仓	冬 冬	仓	
鼓	$\frac{2}{4}$	<u>X X X</u>	<u>X X</u>	<u>X X</u>	X	
锣	$\frac{2}{4}$	<u>0 X</u>	<u>0 X</u>	0	X	
僚	$\frac{2}{4}$	<u>X X</u>	<u>X</u>	<u>X X</u>	<u>X</u>	

## 锣 鼓 点 三

中 速

锣 鼓 字 谱	$\frac{2}{4}$	冬 冬	仓 冬	冬 冬	仓 冬	仓 冬 冬	仓 仓	冬 仓	仓	
鼓	$\frac{2}{4}$	<u>X X</u>	<u>X X</u>	<u>X X</u>	<u>X X</u>	<u>X X X</u>	<u>X X</u>	<u>X X</u>	X	
锣	$\frac{2}{4}$	X	X 0	X	X 0	X 0	X X	0 X	X	
僚	$\frac{2}{4}$	<u>X X</u>	<u>X X</u>	<u>X X</u>	<u>X X</u>	<u>0 X</u>	<u>0 X</u>	<u>0 X</u>	X	

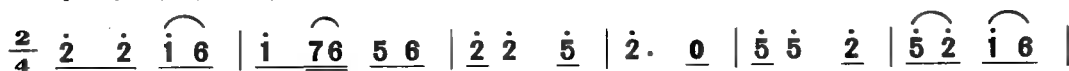
## 锣 鼓 点 四

中 速

锣 鼓 字 谱	$\frac{4}{4}$	冬. 冬	仓 冬	冬. 冬	仓 冬	冬 冬	仓 0	
鼓	$\frac{4}{4}$	<u>X. X</u>	<u>X X</u>	<u>X. X</u>	<u>X X</u>	X X	X 0	
锣	$\frac{4}{4}$	0	X 0	0	X 0	0 0	X 0	
僚	$\frac{4}{4}$	<u>X. X</u>	<u>X X</u>	<u>X. X</u>	<u>X X</u>	X	X 0	

# 十 盏 灯

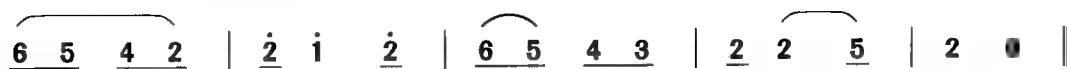
1 = C 中速、稍慢



1. 一 (啊) 盏 灯 (哪 来么) 什么 (呀) 灯, 月 牙 儿 桥 上 的  
2. 二 (啊) 盏 灯 (哪 来么) 什么 (呀) 灯, 二 郎 爷 担 山



吕 洞 (哪) 宾, 洞 宾 想 吃 个 仙 药  
在 空 (哪) 中, 人 说 二 郎 的 手 段



酒, 连 吃 上 三 杯 儿 醉 醺 醺。  
大, 阴 山 底 下 把 太 阳 压。

说明：此曲有多段词，其他各段参见《滚灯》中的《十盏灯》。

## (三) 造型、服饰、道具

### 造 型



舞 者

**服 饰**(均见“统一图”)

**舞者** 1945 年前为光头,穿长衫,黑布鞋,扎蓝布腰带。1945 年后则头扎白毛巾于额前系结,穿白色对襟上衣,黑灯笼裤,黑圆口布鞋,扎红绸腰带,外套黑坎肩。

**道 具**

**碗灯** 日常生活中用的粗瓷碗,内盛泥沙土,插上六根 30 厘米长的竹棍,棍上糊白纸成灯形,外面贴彩色剪纸,顶部饰纸花,将风轮及蜡烛插入碗内的泥土中。



碗灯骨架



碗 灯

## (四) 动作说明

### 单人动作

#### 1. 跑灯

**准备** 头扎白毛巾,将碗灯顶在头上(见图一)。(以下除动作 3 外,余均头顶碗灯)

**做法** 目视前方跑碎步行进,左转弯时身体略向左倾斜,右转弯时稍向右倾斜,头部始终注意保持碗灯的平衡。

#### 2. 单起脚

**第一拍** 右脚向前迈一步,左脚跟离地。

**第二拍** 左腿绷脚前踢,右手从后向前划立圆一圈打左脚面(见图二),然后左脚落地。

**第三~六拍** 反复第一、二拍动作二次。



图 一



图 二

第七~八拍 双手取下头上的灯,左手托灯(见图三)。

### 3. 踏步转灯

做法 做一个右“踏步翻身”,同时右手托灯随翻身经腋下向内转灯再经头顶旋回原位,左手叉腰(见图四、五)。



图 三



图 四



图 五

### 4. 滚灯圈

做法 众舞者围成圈,面朝圈外。全体左脚向前迈一大步成“前弓步”,双手向前伸出直臂撑地,两腿夹紧伸直,前脚掌蹬地,上身抬起、仰头,众人组成灯圈。然后一起朝顺时针方向滚翻,翻滚中脖要梗,控制好灯的平衡。

### 5. 前扑

做法 左脚向前一步成“前弓步”,右腿跟上半蹲,双膝顺势跪地,双脚前脚掌蹬地,接着身体前倒,双手由叉腰变为向前撑地,使全身扑贴在地上,头仰起。

## 双人、多人动作

### 1. 滚人桥

做法 舞者围成圈,面向圈外。先全体做“滚灯圈”动作数次,接着按单、双数分为两人一组,单数右手撑地,双腿先左后右抬起,带动身体从自己右侧人(双数)的背上滚过,双数保持撑地动作(见图六);然后,双数重复该动作。如此连续翻滚过人。

### 2. 双人立

做法 二人面对面坐地,双脚相蹬(见图七),双手相拉站起、坐下、再站起。



图 六

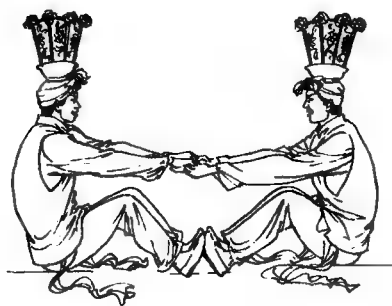


图 七

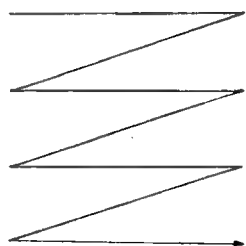


### 3. 搭花架(见图八)

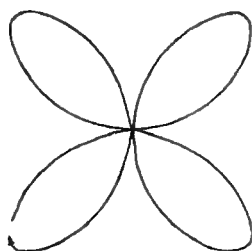


图 八

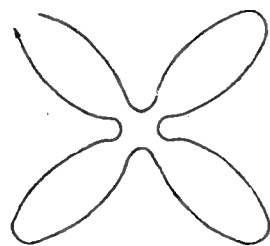
### (五) 常用队形图案



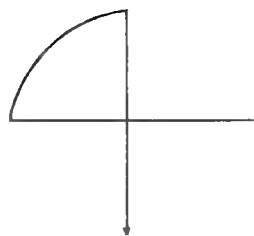
龙摆尾



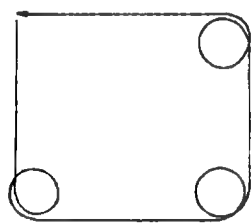
8字花穿四门



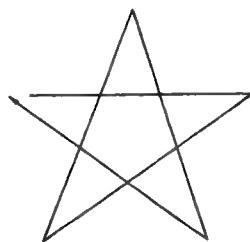
十字花穿四门



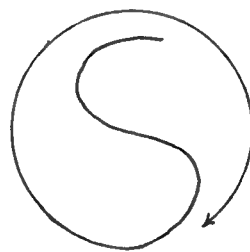
十字交叉



轱辘圈



五角星



太极转场

## (六) 跳 法 说 明

碗灯随社火队伍活动,在宽阔的广场表演。舞者少则十二人,多时人数不限,但应成偶数。表演中,队形和动作的变化由领舞者(第一人)指挥。打击乐根据表演需要,任意选择相应的锣鼓点予以配合,唢呐曲牌在表演开始和结束时演奏。

1. 入场式 全体头顶碗灯由领舞者带领,排成单行从场右后上场,做“跑灯”动作,走“龙摆尾”队形后面向1点站成一横排。

2. 列队 保持一横排,右手托灯,左手叉腰,上一脚做单腿跪、起,如此致意三次。

3. 跑场 由领舞者率领全体成单列做“跑灯”动作,按“8字花穿四门”、“十字花穿四门”、“十字交叉”、“轱辘圈”、“五角星”的顺序跑场。

4. 技巧表演 舞者围成圆圈,做“单起脚”,先向圈内做第一至四拍,再向圈外做第五至八拍;接着面向圈外做“踏步转灯”四次;面向圈内做“前扑”两次;向圈外做“滚灯圈”翻滚四次;再做“滚人桥”四次;做“双人立”四次。最后,全体分为三人一组,做“搭花架”,面向圈内搭一次,面向圈外搭一次。

5. 演唱碗灯曲 舞者双手叉腰,面对面站成两横排或围圆圈,在原位边扭“十字步”边演唱《十盏灯》、《兄妹观灯》调。

6. 退场式 由领舞者带领全体成单列做“跑灯”动作,按“太极转场”的路线从场后方退场。

## (七) 艺 人 简 介

**刘财令** 1919年生,西宁廿里铺乡人,是当地闻名的社火头,碗灯的演技尤其精湛。

**崔兆森** 1940年生,西宁廿里铺乡人,是当地社火的骨干之一,擅长表演碗灯,担任碗灯的领舞者,技艺娴熟。

传 授 刘财令、崔兆森

编 写 晓 璇

绘 图 卢士耀(造型、动作)

王连民(土族·道具)

资料提供 谢承华

执行编辑 聂 绚、梁力生

## 顶 灯

“顶灯”是流传在青海省东部农业区的一种民间舞蹈。当地习俗，表演顶灯既为庆丰祝乐，也寓意吉祥太平，福寿多子。

顶灯于每年春节参与社火队的表演，以元宵夜最盛。舞者均为男性，传统习惯女性不参加此类表演。

顶灯在民间又被称为“碗灯”，虽然它们都是把灯顶在头上作舞，但实际上却有较大的区别。其差别主要在灯具的制作上：碗灯以碗为灯座顶在头上表演；顶灯则是用一块直径20厘米的圆形木板作为底座盘，中间插蜡烛；在底座盘一周打孔，插上高30厘米的竹棍，用铁丝扎成六棱面，再用白纸裱糊，粘贴或彩绘花鸟鱼虫图案；然后在底座盘下用铁丝窝制一个倒扣的碗形帽，用白纸裱糊，演出时顶在头上。与碗灯的另一个区别是在表演上：碗灯以跑场为主，中间有部分技巧表演，人数可多可少。而顶灯则人数固定，表演时既有平稳快速如飞的“走灯”，又有技巧动作“起旋风”、“拉磨扇”、“骑马”、“吊花”、“擀毡”等等，还有风趣的“鸭子挪蛋”、“沙雁沭水”等，队形变化整齐划一，动作幽默又富于技巧，场面美观，另有一番情趣。

顶灯属杂技艺术运用于民间舞蹈中的典型范例，演员没有一定的舞蹈功底是很难完成其动作的，因此这个节目流传不甚广泛。

顶灯的伴奏以打击乐为主，中间也有以“仔步”（青海特色的舞蹈步法，参见《八大光棍》概述）配合演唱的，唱段多为传统小调，如《灯呀灯》等，内容是对历史人物的歌颂，情绪上体现欢快、乐世之感，实际上表演与歌词内容没有多大联系。

流传在大通县、湟源县的顶灯，各有其独特的表演风格和特点。

执笔 晓 璇

# 大通顶灯

## （一）概 述

“大通顶灯”主要流传在大通县的黄家寨、长宁乡一带。源于何时已无翔实的史料可考，老人们均说有了社火就有了顶灯。

大通顶灯由十二名男演员表演，人数固定，寓意一年十二个月，月月平安。舞蹈动作比较幽默，有双臂平抬、蹲步前行的“鸭子挪蛋”，有点头屈膝、双臂平行上下扇动的“沙雁戏水”，还有手、脚撑地翻滚的“擗毡”等。更有特点的是表演时演员均以光头顶灯，增加了舞蹈的难度，所以更能吸引观众。

## （二）音 乐

大通顶灯以打击乐伴奏为主，中间辅以民间小调，唱词多以历史人物的传说故事衬托。打击乐伴奏的速度随舞而定，走灯时要求热烈、欢快，技巧表演时以中速为主。

# 锣 鼓 点

中 速

锣鼓字	$\frac{2}{4}$	<u>冬冬冬</u>	仓		<u>冬冬冬</u>	仓		<u>冬冬冬</u>	<u>仓仓</u>		<u>冬冬冬</u>	仓	
鼓	$\frac{2}{4}$	<u>X X X</u>	X		<u>X X X</u>	X		<u>X X X</u>	<u>X X</u>		<u>X X X</u>	X	
	$\frac{2}{4}$	0	X		0	X		0	<u>X X</u>		0	X	
	$\frac{2}{4}$	<u>X X</u>	X		<u>X X</u>	X		<u>X X</u>	<u>X X</u>		<u>X X</u>	X	

# 灯 呀 灯

1 = G 中 速

$\frac{2}{4}$  1 16 1 16 | 5 6 5 | 5 5 65 3 | 2 2 | 23 5 6 53 | 2 3 5. 6 |

1. 一盏灯(来 岗给 岗) 什么灯(呀 给 岗)? 岳阳楼上 (岗给 岗)  
洞宾要吃(个 岗给 岗) 仙药酒(呀 给 岗), 连吃三杯 (岗给 岗)

2. 1 21 6 | 5 5 ||

吕洞宾(呀 给 岗),  
醉醺醺(呀 给 岗)。

说明: 其他各段词见《滚灯》中的《十盏灯》。

### (三) 造型、服饰、道具

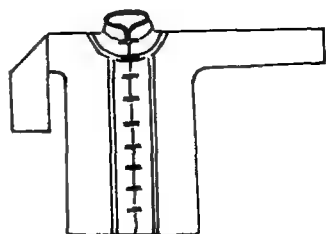
#### 造 型



顶灯者

服 饰(除附图外,均见“统一图”)

顶灯者 光头,穿镶边对襟上衣,腰系 16 厘米、宽 2 米长的花布腰带(腰带两头对齐系一次,然后再系一个活扣,使之一头长一头短),着黑色灯笼裤,黑圆口布鞋。



镶边对襟上衣

#### 道 具

灯 用直径 20 厘米的圆形木板做底,沿圆板外沿凿六个孔,选六根粗细均匀、长 30 厘米的竹棍插入孔内,用铁丝箍住,外面糊上白纸,六面剪贴花鸟鱼虫图案及彩色纸花,灯顶也扎上各色纸花,底板边缘贴一圈纸穗,底板中间安铁夹子夹蜡烛;底板下面用铁丝窝制一个倒扣的碗形座,使灯能平稳地顶在头上。碗形座糊白纸,贴红、黄、绿纸花或对联。



灯骨架



灯

## (四) 动作说明

### 1. 走灯

准备 将灯顶在头上(见图一),双臂下垂。(以下准备动作均同此)

做法 跑“圆场步”,双手自然摆动,步伐要快而平稳,以便保持头顶的灯稳而不熄灭。

### 2. 尖脚

做法 站“正步”,将灯放在身前地上。双手于腹前击一下掌,然后右腿向前踢起90度,同时右手由后向前划立圆击打右脚面(见图二)。双手再将灯捧起放在头顶上。



图 一

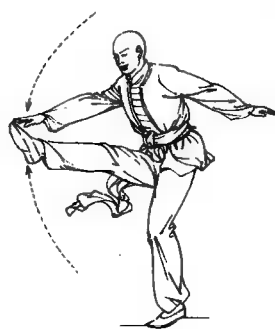


图 二

### 3. 自转

做法 双手将灯从头顶取下端于胸前(见图三),以“圆场步”向右走一小圈。

### 4. 鸭子下蛋

第一~二拍 站“大八字步”,双臂抬于“平展臂”位,双膝屈伸一次。

### 5. 鸭子挪蛋

做法 双腿屈膝踮脚,每拍一步向前行进,双臂自然抬起随行进的步伐前后划动,似鸭子凫水状,身体随腿的运动上下起伏,梗脖,目视前方(见图四)。



图 三



图 四

## 6. 擗毡

做法 先双腿跪地,再身体前倒用双手撑地,随即两腿伸直以前脚掌蹬地(见图五)。接着右臂抬起,上身立起右拧,双腿同时屈膝收回(见图六),身体顺势向右翻滚,右手着地,两腿伸直(见图七),再抬起左手,继续向右翻滚半圈,回到图五的姿态。

提示:表演时要连续不断地翻滚。



图 五



图 六



图 七

## 7. 沙雁沭水

做法 站“马步”,每拍一小步挪动着前行或后退,双臂“平展臂”位随步伐同时上下扇动,身体顺势上下起伏(见图八)。



图 八

## 8. 仔步

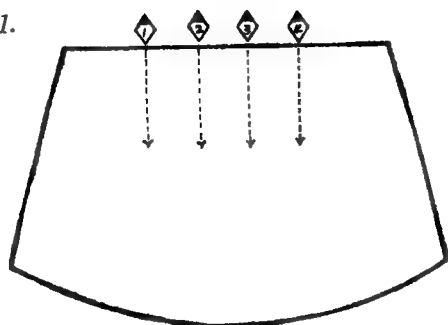
做法 同《八大光棍》同名动作。

## (五) 场 记 说 明

顶灯者(◆~◆) 男,十二人,均头上顶灯。

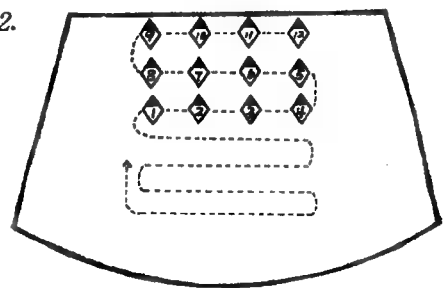


*1.*



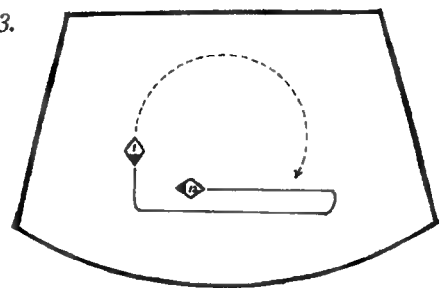
锣鼓点无限反复 全体站成三横排，每排依次做一次“尖脚”接做“走灯”，按图示路线上场，前行至下图位置，

2.



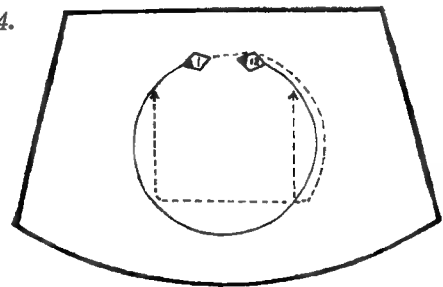
1 号带领做“走灯”按图示路线行进至下图位置。

3.



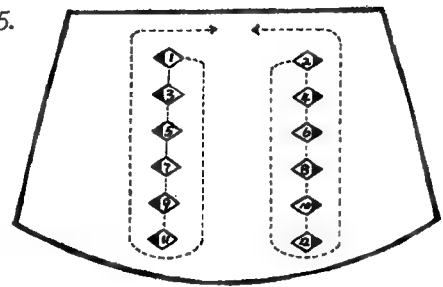
全体走成圆圈,将灯从头顶拿下做一次“自转”。

4.



做“鸭子下蛋”四次。接做“鸭子挪蛋”，由 1 号带领按图示路线走至台前，再分别由 1、2 号带领变两路纵队面向 5 点行进，到位后转身成两排面相对。

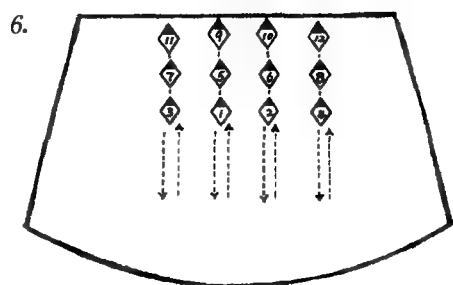
5.



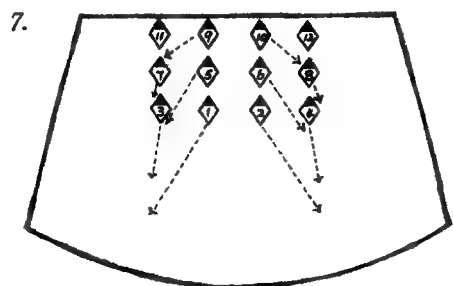
做“鸭子下蛋”四次，每次单数向左、双数向右各转四分之一圈。

《灯呀灯》唱 两排面相对,边唱边原位走“仔步”。

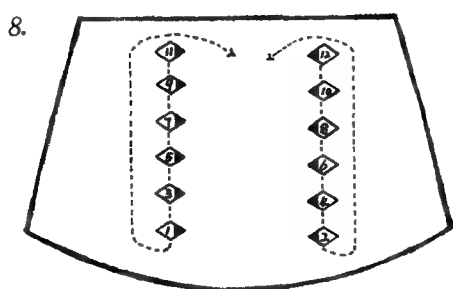
锣鼓点无限反复 做“走灯”，由 1、2 号带领走“双龙吐珠”队形至台后，全体成下图位置。



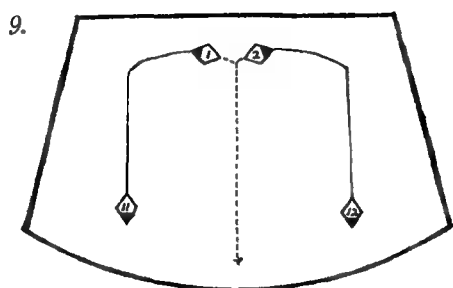
众做“沙雁沭水”，按图示向前行进再后退回原位。



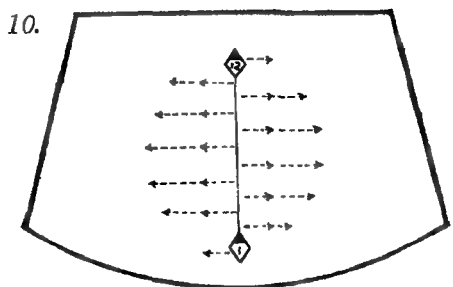
继续做“沙雁沭水”各按图示路线行进成两竖排，单数面向3点，双数面向7点。



两排各由1、2号带领，做“鸭子挪蛋”按图示路线行进至台后。

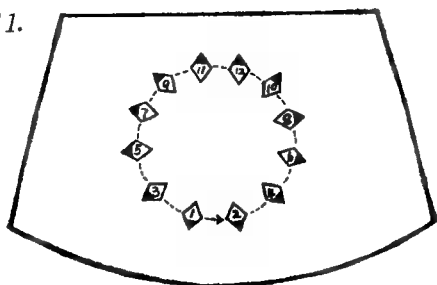


继续做“鸭子挪蛋”，1号在前，2号紧跟，全体依序相插成一路纵队，面向1点行进至台前。



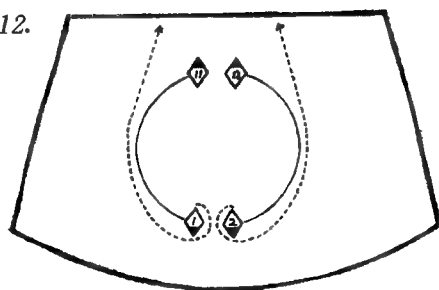
全体面向1点做“鸭子挪蛋”横移，单数向右、双数向左走成两竖行，再继续做“鸭子挪蛋”形成圆圈，众面向圆心。

11.



全体做“擀毡”，按逆时针方向翻滚一圈。

12.



做“走灯”，由 1、2 号带领，全体按图示路线退场。

## (六) 艺人简介

**李顺邦** 生于 1931 年，大通县黄家寨乡杨家寨村人。二十三岁开始参加社火表演，擅长“花棒子”、“顶灯”等节目，表演技艺娴熟，完成有一定难度的技巧动作时，丝丝入扣，配合协调，在杨家寨等地享有盛名。1980 年后，他对恢复传统社火节目发挥了重要作用，为活跃农村文化生活做出了积极的贡献。

传 授 李顺邦

编 写 王丽平

绘 图 卢士耀(造型、动作)

王连民(土族·服饰、道具)

执行编辑 聂 绚、梁力生

# 湟源顶灯

## (一) 概 述

“湟源顶灯”流传于湟源县申中乡申中村。据该村艺人王国胜(生于1945年)介绍,他在孩童时就听祖辈讲,顶灯在本村已流传了很多代。从当地艺人尚能记忆的传承关系推断,至少已有百年历史了。

申中村的顶灯年年春节都是必演节目,在一些喜庆佳日也常助兴演出,是当地群众喜闻乐见,百看不厌的社火节目。

湟源顶灯形式别致,特别是它的技巧表演,已形成了一套完整而复杂的程式化动作,比较罕见。顶灯由八名男青年表演,其中有两人一组表演的“吊花”,有四人一组的“驮青盐”,还有多人表演的“拉磨扇”、“滚人桥”、“过门坎”、“骑马”、“起旋风”等。舞蹈颇具杂技色彩,在强调个人技巧的同时,更注重集体的配合,以整体变换动作造型的手法,形成一种“力”的感染,体现舞蹈造型之美。它的单人动作也很有特色,其中“腿下过灯”显示的是个人功底,“之字步看灯”则体现出刚健优美的风格。

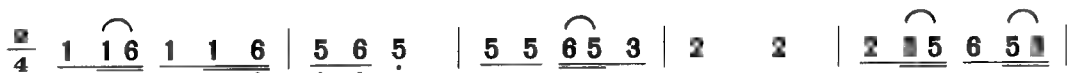
湟源顶灯以打击乐伴奏为主,最后演唱传统小调《灯呀灯》,以青海特有的舞蹈步伐“仔步”与之配合,使观众紧张的情绪得以松弛。

## (二) 音 乐

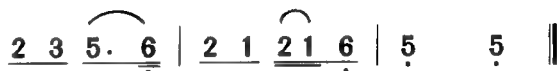
传授 王国胜  
记谱 何明钧

### 灯 呀 灯

1 = G 中 速



- |    |            |         |        |           |         |             |
|----|------------|---------|--------|-----------|---------|-------------|
| 1. | 一 盏 灯      | 来 (吧    | 灯 呀 灯) | 什 么 灯?    | (呀 灯 灯) | 月 牙 桥 上     |
|    | 洞 宾 想 吃 个  | (灯 呀 灯) |        | 仙 药 酒, (呀 | 灯 灯)    | 连 吃 三 杯     |
| 2. | 二 盏 灯      | 来 (吧    | 灯 呀 灯) | 什 么 灯?    | (呀 灯 灯) | 二 郎 担 山     |
|    | 阴 山 底 下 (吧 | 灯 呀 灯)  |        | 太 阳 压, (呀 | 灯 灯)    | 这 才 是 二 郎 爷 |



- |         |                |
|---------|----------------|
| (灯 呀 灯) | 吕 洞 宾 (呀 灯 灯), |
| (灯 呀 灯) | 醉 醺 醺 (呀 灯 灯)。 |
| (灯 呀 灯) | 在 空 中 (呀 灯 灯), |
| (灯 呀 灯) | 显 手 段 (呀 灯 灯)。 |

#### 3. 三盏灯来什么灯?

弟兄三人哭紫荆,  
三人哭活紫荆树,  
枯树开花赛牡丹。

#### 6. 六盏灯来什么灯?

三关口把定杨延景,  
焦孟二将是好汉,  
杨宗保招的穆桂英。

#### 4. 四盏灯来什么灯?

桃园结义四弟兄<sup>①</sup>,  
我问你兄弟名和姓,  
刘备关张赵子龙。

#### 7. 七盏灯来什么灯?

咬脐郎打猎在山中,  
玉兔带了雕翎箭,  
背的长枪挎的弓。

#### 5. 五盏灯来什么灯?

王祥卧冰孝母亲,  
堂堂身子卧冰上,  
感动四海老龙君。

#### 8. 八盏灯来什么灯?

杨八郎越国招女婿,  
八郎打扮成靛子样,  
众家弟兄认不清。

9. 九盏灯来什么灯?

子牙背榜下昆仑，  
麒麟崖遇申公豹，  
把首级抛在半空中。

10. 十盏灯来什么灯?

十里埋伏老杨林，  
山东济南秦叔宝，  
子川县的小罗成。

① 当地民歌中如此传唱。

## 锣 鼓 点

中 速

堂 鼓	$\frac{2}{4}$	X	X		X	X		X	X		X	X		<u>X</u> · <u>X</u>	<u>X</u> <u>X</u>		<u>X</u> · <u>X</u>	<u>X</u> <u>X</u>	
大 锣	$\frac{2}{4}$	X	X		X	X		X	X		X	X		X	X		X	X	
大 镲	$\frac{2}{4}$	X	X		X	X		X	X		X	X		X	X		X	X	

堂 鼓	<u>X</u> <u>X</u> <u>X</u>	<u>X</u> <u>X</u>		<u>X</u> <u>X</u> <u>X</u>	X		<u>X</u> <u>X</u>	<u>X</u> <u>X</u>		<u>X</u> <u>X</u> <u>X</u>	X		<u>X</u> <u>X</u> <u>X</u>	X		<u>X</u> <u>X</u> <u>X</u>	<u>X</u> <u>X</u>	
大 锣	X	X		X	X		X	X		X	X		X	X		X	X	
大 镲	X	X		X	X		X	X		X	X		X	X		X	X	

堂 鼓	<u>X</u> <u>X</u> <u>X</u>	<u>X</u> <u>X</u>		0	X	X		<u>X</u> <u>X</u> <u>X</u>	<u>X</u> <u>X</u>		0	X	X		<u>X</u> <u>X</u> <u>X</u>	<u>X</u> <u>X</u>		<u>X</u> <u>X</u> <u>X</u>	<u>X</u> <u>X</u>	
大 锣	X	X		0	X	X		X	X		0	X	X		X	X		X	X	
大 镲	X	X		0	X	X		X	X		0	X	X		X	X		<u>X</u> <u>X</u>	<u>X</u> <u>X</u>	

堂 鼓	<u>X</u> <u>X</u>	<u>X</u> <u>X</u>	
大 锣	X	X	
大 镲	<u>X</u> <u>X</u>	<u>X</u> <u>X</u>	

### (三) 造型、服饰、道具

#### 造 型



顶灯者

**服 饰**(除附图外,均见“统一图”)

顶灯者 头扎印花白毛巾,身穿绣有云彩图案的紧袖口对襟上衣、灯笼裤(色彩自定)、黑圆口布鞋,腰系彩绸带。

#### 道 具

灯 同《大通顶灯》中的灯。

### (四) 动 作 说 明

#### 单人动作

##### 1. 仔步

做法 同《八大光棍》同名动作。

##### 2. 碎步走灯

做法 左手叉腰,右手“山膀”,头顶灯,眼看前方跑“圆场步”。

### 3. 弓步云灯

第一~二拍 左脚向前迈步成“前弓步”状,左臂“山膀”,右手抓托灯底经胸前向左摆灯,眼看前方(见图一)。

第三~四拍 右脚向前迈一步腿绷直,左腿屈膝,左手叉腰,右手灯划至右前下方,上身前俯,眼看灯。

### 4. 腿下过灯

第一~二拍 左腿稍屈膝前踢,右手将灯从左腿下交至左手,眼随灯走(见图二)。

第三~四拍 做第一至二拍的对称动作

### 5. 蹲步顶灯

做法 头顶灯,双腿半蹲着每拍一步向前行走,双手叉腰,上身稍前倾,梗脖,眼看前方(见图三)。



图 一



图 二



图 三

### 6. 之字步看灯

第一~二拍 将灯放在双脚前,左脚向左前迈一步,右脚跟上成左“丁字步”,同时双手从右“山膀按掌”经下弧线划至左“山膀按掌”,眼看灯。

第三~四拍 做第一至二拍的对称动作

### 7. 踢腿击手

第一~二拍 左腿前踢,右手从后经上向前划一圈击打左脚面。

第三~四拍 做第一、二拍的对称动作

## 双人动作

### 吊花

准备 甲右乙左面相对站立,两盏灯放在乙身后。

做法 乙向前跳起、两腿张开迅速夹住甲的腰部,两脚在其腰后互勾,双手在甲的脖后相扣,甲双手环抱乙腰部(见图四);然后乙松开双手向后下腰,用手将身后地面的一盏



灯捧起放在甲的头上,再下腰取另一盏灯(见图五)放在自己的头上。



图 四



图 五

## 多人动作

### 1. 起旋风

准备 八人头顶灯围成圈,面向圈内站立。

做法 单数四人左脚向前迈步下蹲成右“单腿跪”,相互手拉手作为底座;双数四人右腿抬起踩在右侧跪地人的左肩上,再用左脚踩在左侧跪地人的右肩上(即踩在左右两人的肩上),双腿伸直,四人相互手拉手。然后,单数的四人慢慢站起,单、双数分别相互挽紧双臂。

### 2. 骑马

准备 头顶灯,四人在前(称甲队)站一小四方形,另四人(称乙队)在其后站一横排,乙队每人手中再托一盏灯备用。



图 六

做法 甲队四人左脚向前迈一步成右“单腿跪”(见图六);乙队左边第二人先将灯交给第三人,接着双手按在甲队前二人的肩上,双膝分别跪在后二人的肩上;乙队第三人又骑在第二人的肩上,双手各托一灯;甲队四人慢慢立起;乙队左、右侧人一手掌灯,一手搭

身旁人的肩(见图七)。

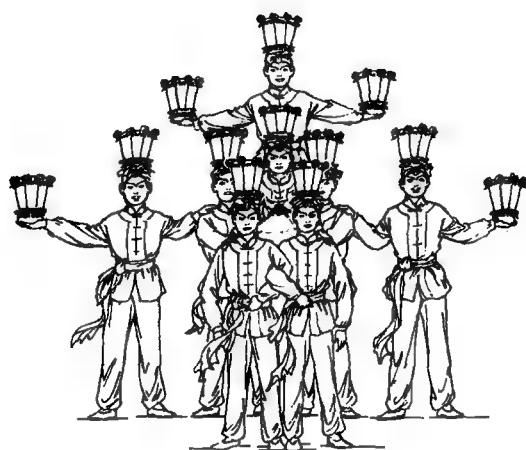


图 七

### 3. 拉磨扇

**做法** 八人头顶灯围成圈,双手与两侧人紧紧相拉,其中单数站立,双数梗脖身向后躺,四双脚相抵腿蹬直臀部离地,然后,八人朝顺时针或逆时针方向快速转圈。

### 4. 过门坎

**准备** 八人分两横排,前排四人(甲队)双膝跪地,双手在前撑地,后排四人(乙队)双手叉腰站立,八盏灯放在甲队的前面。

**做法** 过门坎开始,乙队人走至甲队左侧第一人的身旁,乙队第一人将乙队第二人拦腰抱起,使其头朝下脚朝上,然后,身体后倒,从甲队左侧第一人的背上向后背靠背翻过(即“过门坎”,见图八)。当被抱之人双脚落地站起后立即重复以上动作,从甲队左侧第二人的背上翻过。同时,乙队第三、四人走至甲队人右侧,做乙队第一、二人的相同动作,逐一从甲队右侧二人的背上翻过。

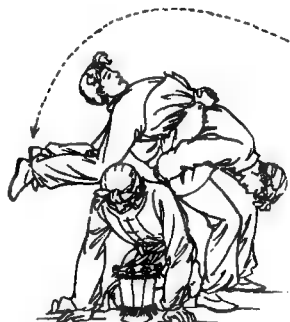


图 八

### 5. 滚人桥

**做法** 八人头顶灯站一横排,双腿屈膝下蹲,上身前俯,双手向前扶地撑直,双脚前脚

掌蹬地。横排第一人从第二人身上背靠背滚过去,再滚过第三人;第二人相继跟着从第三人身上滚过;以下依次类推。滚时始终保持灯朝上(参见《碗灯》“滚人桥”动作)。

#### 6. 驮青盐

做法 头顶灯,四人为一组。一人趴在地上,双手撑地;两边各一人双腿交叉搭在趴地之人的背上,各自扳住对方的双脚使身体离地;后面一人双手叉腰站立(见图九)。趴地之人驮着身上二人慢慢立起,双手托住被驮人的腰向前行进,后一人也用双手托住被驮人腰部协助驮者行走(见图十)。



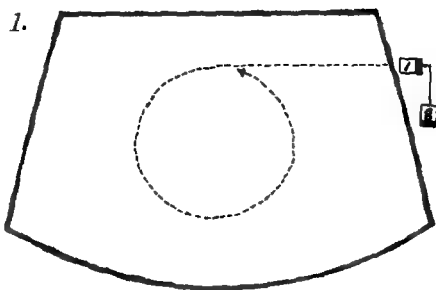
图 九



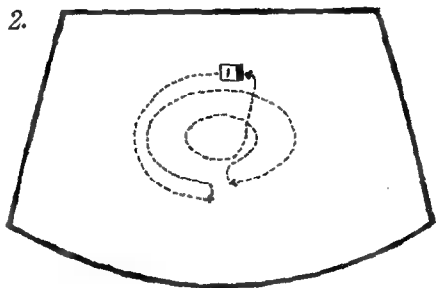
图 十

### (五) 跳 法 说 明

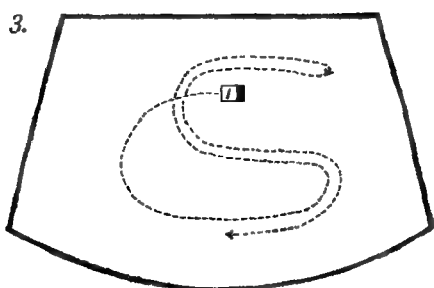
顶灯者(□~□) 男,八人。



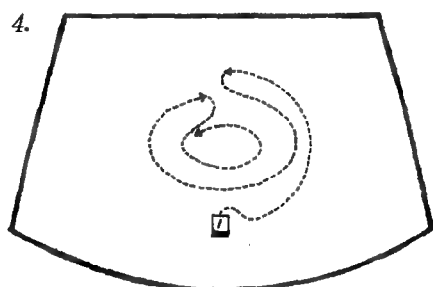
锣鼓点无限反复 顶灯者八人做“碎步走灯”,由1号带领从台左后上场,按图示路线走成一圈。



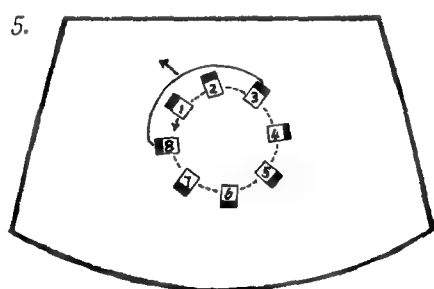
动作同前,由1号带领按图示路线开始走“走四门”队形,每至箭头处做一次“弓步云灯”。



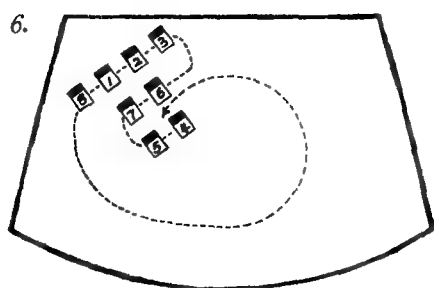
动作同场记 2 继续走“走四门”队形。



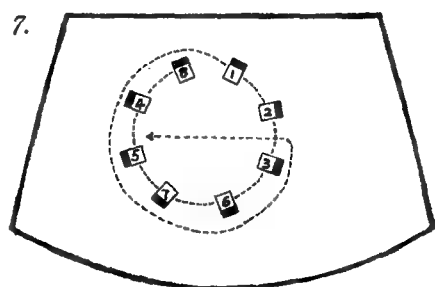
做“碎步走灯”仍走“走四门”，每逢箭头处做一次“腿下过灯”（场记 2 至场记 4 走了一个完整的“走四门”队形）。最后全体逆时针走成圆圈，面向圆心。



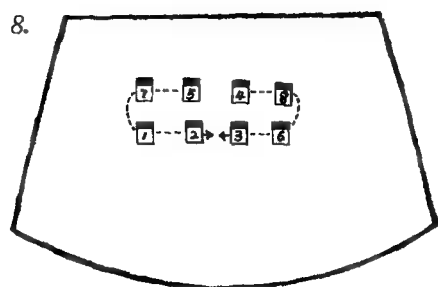
做“起旋风”动作。然后全体走便步至台右后成下图位置，面向 8 点。



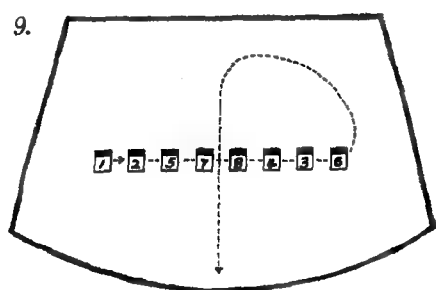
做“骑马”动作。接做“碎步走灯”按图示路线跑成圆圈，面向圆心。



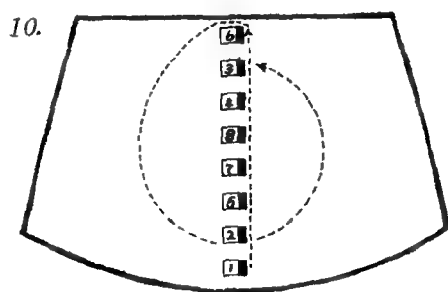
做“拉磨扇”动作，由慢至快转四圈。接做“碎步走灯”，由 1 号带领至下图位置，面向 1 点。



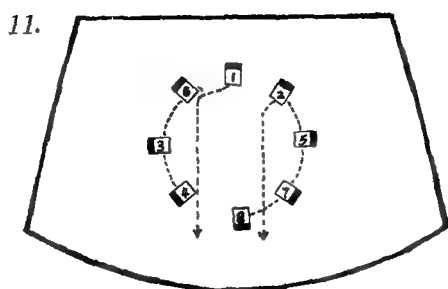
做“过门坎”，做完后形成一横排。



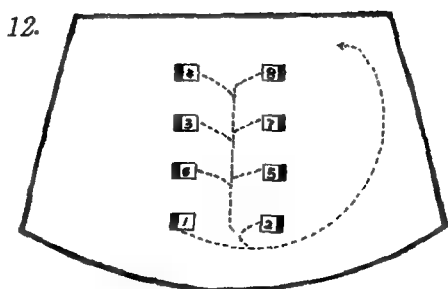
全体做“滚人桥”动作，由右向左依次滚过。接做“碎步走灯”，由 1 号带领至下图位置面向 3 点。



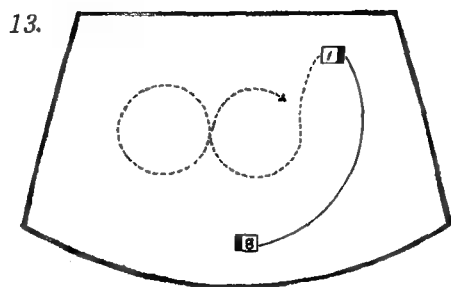
做“滚人桥”，由前向后依次滚过。接做“蹲步顶灯”，由 1 号带领按逆时针方向走成圆圈。



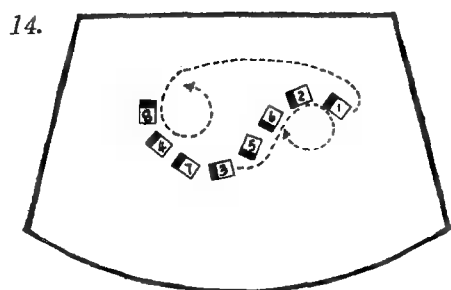
继续做“蹲步顶灯”，由 1、2 号带领走成两竖行，两排转身成面相对。



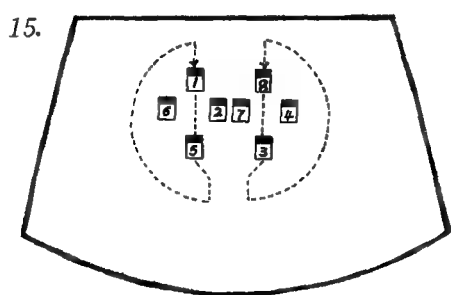
两排做“之字步看灯”两次，“踢腿击手”四次，再两人一组做“吊花”两次。然后全体做“碎步走灯”，由 1 号带领依次插成一行，按图示路线行进至台左后。



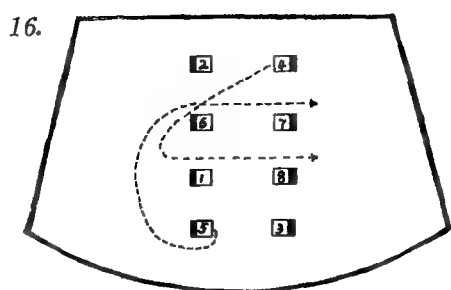
动作同前走“8”字路线。



动作不变,由 1 号领 2、6、5 号,3 号领 7、4、8 号按图示走成下图位置。



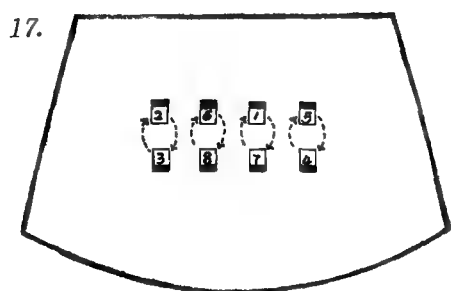
台两侧各为一组做“驮青盐”动作。接做“碎步走灯”,由 3、5 号带领按图示路线走成两竖行,到位后转身成面相对。



### 《灯呀灯》

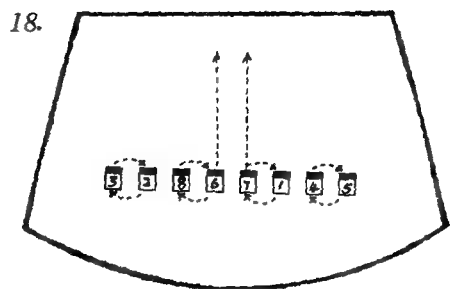
唱第一~四段词 两排面相对将灯托在右手,做“仔步”并演唱,每唱 8 小节,相互换位一次。

唱第五段词 做“仔步”,由 5 号与 4 号带领,按图示走至下图位置。



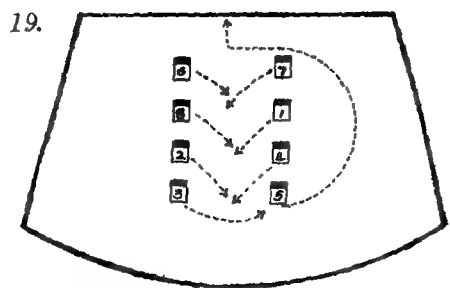
唱第六段词 动作同前,先在原位唱 8 小节,接着前排四人做“仔步”,后排四人做“之字步看灯”接“踢腿击手”,两排相互换位。

唱第七段词 做“仔步”,前 8 小节在原地边舞边唱,然后两排插成一横排。



唱第八段词 动作同前,前 8 小节在原位,再两人一组相互换位四次。

唱第九段词 由 6、7 号带领,面向 1 点做“仔步”向后退步成两竖行。



唱第十段词 在原位,前 8 小节做“之字步看灯”,后 8 小节做“仔步”。

锣鼓点奏两遍 全体做“仔步”,由 5 号带领,众成一路纵队从台后下场。

## (六) 艺人简介

**王国胜** 生于 1945 年,湟源县申中乡申中村人。从小跟祖父、父亲学演社火节目,其顶灯功底深,技术好,表演自如,受到群众的喜爱。

传 授 王国胜

编 写 姚桂兰、何明钧

绘 图 卢士耀

资料提供 谢承华

执行编辑 聂 绚、梁力生

# 太平鼓

## (一) 概 述

“太平鼓”是青海民间社火中独具一格的鼓舞形式。主要流传在大通县后子河乡，湟中县的多巴乡，西宁市的甘里铺乡等地也很流行。

舞蹈所用之鼓，鼓身长约 80 厘米，直径 35 至 40 厘米，鼓筒漆成大红色。两端鼓环上系长长的红绸带，斜挂在表演者的右肩上，鼓身坠在左膝以下，所以又有人叫“坠地太平鼓”。两根鼓槌用红布扎制成圆头，弹性较大，敲打时发出隆隆之声，气势宏伟，惊天动地，故也有人称其为“惊鼓”。

太平鼓由八人以上的偶数男性演员表演。表演者头戴红绒球绉绉帽或八角武士帽，穿黑色武侠装，黑灯笼裤，黑色薄底靴，腰系黑色板带。表演以“一步轮打”（每前进一步，左、右槌各打前后鼓面一次）为基本动作，另有“鹞子翻身”、“柳树盘根”、“双龙抱柱”、“八卦穿顶”、“凤凰三点头”、“牡丹开花”、“冲天拳”等套路打法。在场地表演时，除展示各种套路打法外，更以“一字长蛇”、“双过街”、“串花子”、“轱辘圈”、“双套圈”、“二龙吐珠”、“缠油花”、“牡丹开花”等队形变化表现其独特的风韵。舞蹈风格粗犷，舞姿豪迈，边击边舞，充分显示出男子群舞的力量和气势，给人以极大的振奋感。其寓意有无往而不胜的自豪及太平盛世的祈祝，故民间美称其为“太平鼓”。太平鼓往往也显示着民族的威严和不屈的性格。

据大通县后子河乡的艺人谢承龙（生于 1943 年）介绍：太平鼓是他们祖上从甘肃临夏迁移到青海时传来的。早期只有八人表演，也叫“八面鼓”。1942 年秋，当政者马步芳升任为国民党第四十集团军司令时，调集西宁罗家湾军营的部队，进行盛大的社火表演，以示庆贺。其部队中甘肃临夏地区的士兵较多，组成了一百面太平鼓的表演队伍，演出时声震



天地,二十里以外都能听到鼓声,盛况空前。从此,太平鼓的表演深深地扎根在青海大地,发展演变,成为青海民间舞蹈的一个重要节目。

## (二) 音 乐

该舞蹈所用乐器有太平鼓、锣、钹。执鼓者边舞边击,而执锣、钹者只击不舞。锣鼓点的名称与舞蹈动作套路名称相同,其中《凤凰三点头》也用于“一步轮击”和“双龙抱柱”动作。

### 凤 凰 三 点 头

中 速

太平鼓	{	$\frac{2}{4}$	X	■		X	X		X	X		X	X	
锣		$\frac{2}{4}$	X	-		X	-		X	-		X	-	
钹		$\frac{2}{4}$	0	X		0	X		0	■		0	X	

### 长 路 鼓

中 速

太平鼓	{	$\frac{2}{4}$	X	-		0	0		X	-		0	0	
■		$\frac{2}{4}$	X	X		X	X		X	X		X	X	
■		$\frac{2}{4}$	0	0		X	■		0	0		X	X	

### 柳 树 盘 根

中 速

太平鼓	{	$\frac{2}{4}$	X	<u>XX</u>		X	X		X	<u>XX</u>		X	■	
锣		$\frac{2}{4}$	X	-		X	-		X	-		X	-	
钹		$\frac{2}{4}$	X	-		X	-		X	-		X	-	

## 牡丹开花

中速稍快

太平鼓	{	$\frac{2}{4}$	X	-	X	-	X	<u>XX</u>	X	X	
锣		$\frac{2}{4}$	X	X	X	<u>XX</u>	X	-	X	-	
钹		$\frac{2}{4}$	X	X	X	<u>XX</u>	X	-	X	-	

## 冲天拳

中速

太平鼓	{	$\frac{2}{4}$	X	-	X	-	X	-	X	-	
锣		$\frac{2}{4}$	X	■	0	0	X	X	0	0	
钹		$\frac{2}{4}$	0	0	X	X	0	0	X	X	

## 鹞子翻身

中速

太平鼓	{	$\frac{2}{4}$	X	-	X	-	X	0	X	0	X	0	X	0	
锣		$\frac{2}{4}$	X	X	0	0	X	X	0	0	X	X	0	0	
钹		$\frac{2}{4}$	X	X	0	0	X	■	0	0	X	X	0	0	

## 八卦窜顶

中速稍快

太平鼓	{	$\frac{2}{4}$	X	-	X	-	<u>XX</u>	<u>XX</u>	<u>XX</u>	<u>XX</u>	
■		$\frac{2}{4}$	X	-	X	-	X	-	X	-	
钹		$\frac{2}{4}$	X	-	X	-	X	-	X	-	

### (三) 造型、服饰、道具

#### 造 型



鼓 手

#### 服 饰

鼓手 除腰系黑板带外,其它均同《八大光棍》中光棍的服饰。



板 带

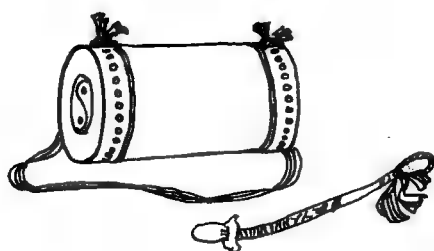
#### 道 具

1. 太平鼓 木制鼓身,鼓长 80 至 85 厘米,直径 35 至 40 厘米。嵌鼓环,上系 50 厘米宽的红布或红绸长鼓带。鼓身粘裹白布,漆红色,鼓面蒙驼皮或牛皮,用金色马钉(铆钉)固定在鼓帮上,鼓面上画黑白“太极图”。

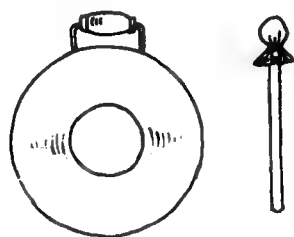
2. 鼓槌 用牛筋或麻绳拧成,长 60 厘米,槌头以布缠裹成 4 厘米的球形,再包一块正方形红布,槌把的另一端拴绳环并缀红色彩绸。

3. 钹 黄铜制,直径 40 厘米,钹脐系红绸(见“统一图”)。

4. 锣及锣槌 锣为黄铜制,直径 40 厘米。锣槌为木制,槌把长 30 厘米,槌头用毡和红布包裹成直径 6 厘米的球状。



太平鼓及鼓槌



锣、锣槌

## (四) 动作说明

### 道具的执法

1. 斜挂鼓 鼓带斜挎于右肩,鼓置于左小腿旁,距地面 25 厘米左右(见图一)。



图 一

2. 执鼓槌 将鼓槌把上的绳环套在手腕上,手握槌把。

3. 握钹(以右为例) 右手虎口夹钹脐上红绸的根部,将红绸绕手两圈后五指扣紧钹脐。

### 动作套路

1. 一步轮击

第一拍 右脚向前迈一步,右手槌从右上方划弧线抡击前鼓面,左手槌划至左上方(参见造型图)。

第二拍 左脚跟步成右“丁字步”,同时左手槌击后鼓面,右臂自然下垂(参见图一)。

## 2. 长路鼓

第一~二拍 右脚起一拍向前迈一步,双手鼓槌于第一拍同击前鼓面(见图二)。

第三~四拍 步伐同第一、二拍,双手槌甩起搭于右肩上(见图三)。

## 3. 凤凰三点头

第一拍 右脚经前抬45度向前迈一步,右手在右上方抡槌一圈(见图四)顺势下击前鼓面。



图二



图三



图四

第二拍 左脚跟上成“正步半蹲”,左手槌击后鼓面(见图五)。

第三拍 起身的同时撤右脚成“大踏步半蹲”,手的动作同第一拍(见图六)。

第四拍 左脚后撤成“正步半蹲”,左手向前抡槌击前鼓面。

## 4. 柳树盘根

第一拍 右脚前迈成左“单腿跪”,左手扶鼓帮,右手槌抡击前鼓面(见图七)。



图五



图六



图七

第二拍 腿姿态不变,左手槌连击后鼓面两次。

第三拍 起身的同时右脚向左前跨步,顺势左转身,左腿屈膝后抬,右手槌抡击前鼓

面(见图八)。

第四拍 左脚落地成“正步半蹲”，左手槌击后鼓面。

#### 5. 牡丹开花

第一~四拍 做“凤凰 三点头”，但第二、四拍不击鼓。

第五拍 右脚向右前跳一步，随即跟左脚成左“踏步”稍蹲，右手槌抡击前鼓面，身左拧稍前俯(见图九)。

第六拍 双脚向左蹲转半圈，左手槌击后鼓面两次，右手举至“托掌”位。

第七拍 右“跨腿”向左转半圈，同时右手经头顶抡槌从右大腿下击前鼓面(见图十)。



图 八

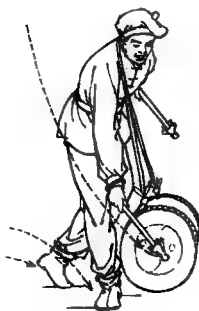


图 九



图 十

第八拍 右脚向右跨一步，迅速跟左脚成“正步半蹲”，左手槌击后鼓面，右手举至“托掌”位(见图十一)。

#### 6. 冲天拳

第一拍 右脚向前迈一步，右手槌抡击前鼓面，左手持槌叉腰(见图十二)。



图 十一

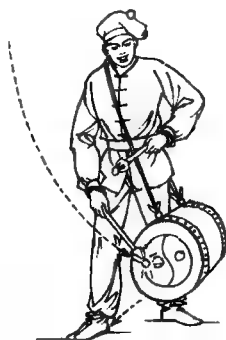


图 十二

第二拍 双手姿态不变，左脚前迈一步。

第三~四拍 反复第一、二拍的动作。

第五~六拍 右脚向前迈一步,跟左脚成“正步半蹲”状(左脚略靠后),右手槌抡击前鼓面,左手经腋下掏出至“托掌”位(见图十三)。

第七~八拍 做第一、二拍的动作。

### 7. 鸽子翻身

准备 左手将槌柄插入系在腰间的板带内,虎口张开用拇指扣住前鼓环,其余四指张开压鼓帮,上身后撑绷紧鼓带(见图十四)。



图 十三



图 十四

第一~四拍 做“冲天拳”第一至四拍的动作。

第五拍 前半拍,右脚向前迈步,随即左膝旁开上提磕鼓,左手顺势用腕力将鼓斜置于身前使前鼓面朝右前,同时右手抡槌击前鼓面(见图十五);后半拍,左手向里转腕使鼓朝里旋转半圈,成后鼓面朝前上方,右手划至右旁(见图十六)。

第六拍 左脚落地成“马步”。

第七拍 左手将鼓置于裆下(后鼓面朝前),右手从上往下击后鼓面(见图十七)。

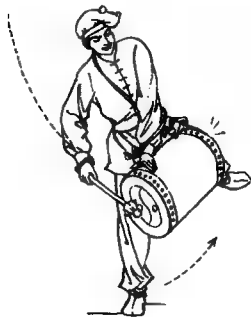


图 十五



图 十六



图 十七

第八拍 右腿屈膝抬向右后,右手扬槌,身向左倾,左手顺势转腕将前鼓面转向左前,

将鼓略提起(见图十八),随即朝上甩起。

第九拍 右脚落地成“大八字步”,同时提腰仰身,梗脖,绷紧鼓带,将鼓撑托至左前上方,右手抡槌击前鼓面(见图十九)。

第十拍 右脚向左上步顺势做“翻身”向左翻转一圈,同时左手将鼓抡转一圈(见图二十)。



图 十八

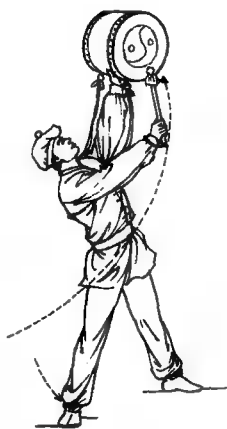


图 十九



图 二十

第十一拍 右腿屈膝后抬,同时右手击鼓(见图二十一)。

第十二拍 落右脚成“正步”,右手下垂。

提示:第八至十二拍的动作可以连续做,形成“鹞子翻身”的高潮。

#### 8. 八卦窜顶

做法 左脚前迈成“前弓步”状,同时双手抱鼓上举,脖子后梗将鼓带绷紧,右手按鼓谱击鼓(见图二十二)。

#### 9. 双龙抱柱

第一拍 右腿前跨成右“前弓步”,双手槌于头顶交叉(见图二十三)后迅即下落同时击前、后鼓面。



图 二十一

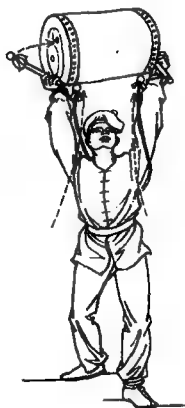


图 二十二

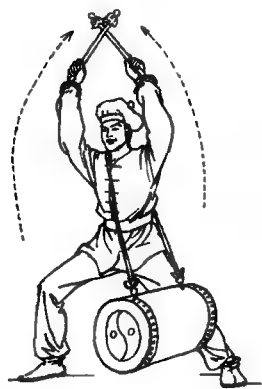


图 二十三



第二拍 左腿旁跨成左“旁弓步”，双手动作同第一拍。

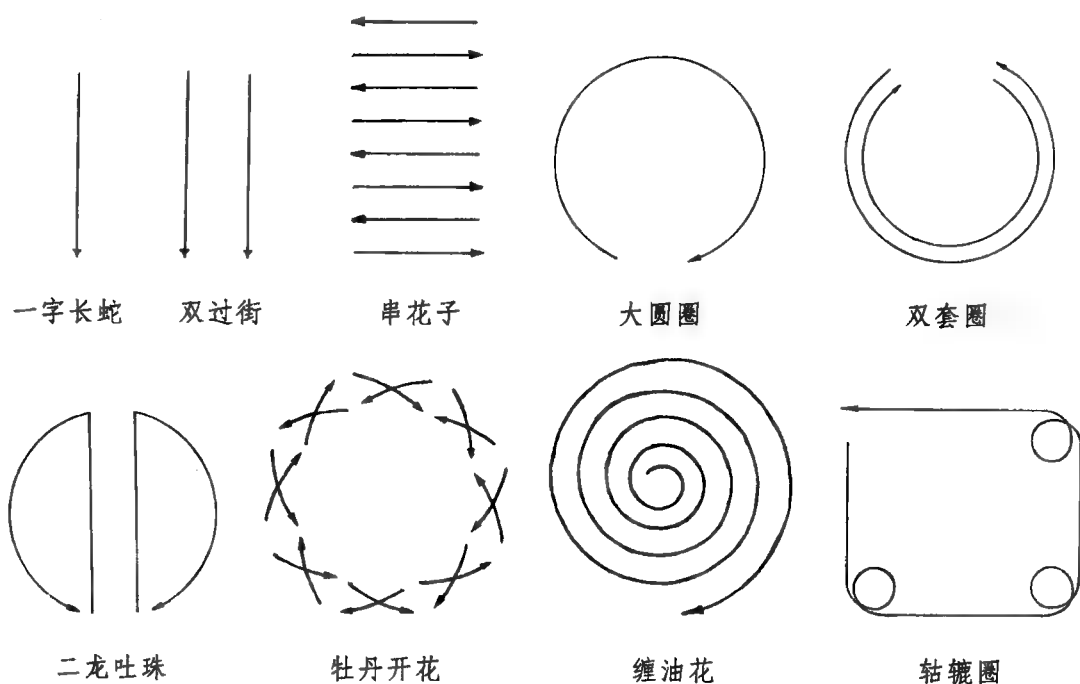
第三拍 右脚向前迈步，左小腿后抬，右手抡槌击前鼓面，左手槌向上抡起（见图二十四）。

第四拍 左脚落地略于右脚前，左手槌击后鼓面。



图 二十四

### (五) 常用队形图案



## （六）跳 法 说 明

太平鼓的表演人数不定,在较小的场地表演时,鼓手一般为八人或十二人,在广场表演则人数不限,通常有数十甚至上百名鼓手;锣、钹手多为四至八人,所有鼓手及锣钹手必须成双数。

太平鼓分“过街表演”和“广场表演”两种形式。过街表演一般站一路或两路纵队,以动作套路“一步轮击”、“长路鼓”为主,边击鼓边行进,“凤凰三点头”、“双龙抱柱”穿插在其中表演,队形多采用“一字长蛇”、“双过街”、“二龙吐珠”、“串花子”等。

广场表演时,以“凤凰三点头”、“牡丹开花”、“柳树盘根”、“鹞子翻身”等为主要的动作套路,间或以“八卦窜顶”、“双龙抱柱”、“冲天拳”等套路进行配合;队形、路线则以“缠油花”、“大圆圈”、“双套圈”、“牡丹开花”等为主,“轱辘圈”、“串花子”、“二龙吐珠”为辅。表演套路的顺序及队形变化,均在开始前商定,并进行训练,使每个表演者熟记于心。套路及队形变化,由锣、钹手高举锣、钹重击四声为指挥信号。表演结束前,以“鹞子翻身”的连续翻动形成高潮。广场表演结束后,舞队即恢复行进表演的队列缓缓退场。

## （七）艺 人 简 介

**谢承龙** 生于1943年,大通县后子河乡东村人。二十四岁开始学打太平鼓,师从本村老一辈的太平鼓手。他不仅表演出色,还承担本村太平鼓的训练工作,培养出三批太平鼓的表演者。他的两个儿子在其影响下,也成为村中的主要鼓手,父子三人经常同台献艺。1977年11月,谢承龙被西宁市文化局聘任为太平鼓教练,西宁市的百人鼓队便有了雏形。如今,谢承龙的太平鼓远近闻名,他成为有名的“谢把式”。

传 授	谢承龙
编 写	王丽平
绘 图	卢士耀(造型、动作)
	王连民(土族·道具)
资料提供	谢承华、周西鸿
执行编辑	聂 绚、梁力生

# 四 片 瓦

## (一) 概 述

“四片瓦”是大通县黄家寨乡黄西村闹春社火中的一种表演形式,有一定的地方特色和浓郁的生活气息,颇受群众喜爱。

该舞特殊的道具即“四片瓦”,它是将 15 厘米长的一截鹿骨或骆驼骨纵剖两半,握在手中。表演者伴着歌声或鼓乐声,两手不停地张合,撞击出清脆悦耳的响声和鲜明的节奏。因两手所握的四块“骨片”道具酷似瓦片,此舞又以清脆的响声为特点,故名四片瓦。但在现在的演出中,“骨瓦”已被两块用短线穿起的竹片所代替(即竹瓦),它同样能发出清亮的响声。

四片瓦由四至八位男青年表演。每年农历正月初七至十五跟随社火队活动,一般不作为单独的节目出场表演,而是在社火队伍行进中作气氛衬托,但有时也上场参与“跑场”及“安场”(边击瓦边维持场中秩序),也是为了烘托演出气氛。此舞行进时以青海特有的舞蹈步伐“仔步”(见《八大光棍》)的风格配合着手中的击瓦动作,演化成该舞的主要动作“提腿击瓦”,加上模仿青蛙跳的“蛙跳击瓦”,及以手腕的连续抖动使“瓦”的两端轻轻快速撞击的“抖瓦”等,动作灵巧,特具活泼、形象的动感。队列变化不多,以左右前后穿花、走圆场为主,有时口唱青海民间小调《五更调》、《十二月调》,载歌载舞。

四片瓦表演者头戴蓝布缠绕的草帽圈,帽圈前面贴上红绿纸剪成的“寿”字,帽子四周贴五色的彩纸条,鬓间插黄裱纸叠成的扇形“裱褙子”(以示神祇),面部画上黄色和绿色的青蛙形,蛙头朝下,身居鼻部,状如古典戏曲中丑角脸谱。据老艺人王国柱(生于 1937 年)谈,传说这是过去怕庄稼遭受蝗虫灾害,村民用鹿骨、骆驼骨截成块握在手中相击,模拟青

蛙的叫声,并在脸上画青蛙的形象,以吓退蝗虫,保障五谷丰收而产生留传下来的。由此传说和演员的装扮来看,此舞与古代祭祀虫王,祈愿丰年的“蜡(zhà)祭”习俗一脉相承,无疑是古代娱神祀神舞蹈的孑遗和演变。

## (二) 造型、服饰、道具

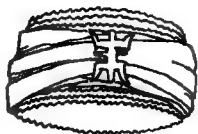
### 造 型



击瓦者

### 服 饰(除附图外,均见“统一图”)

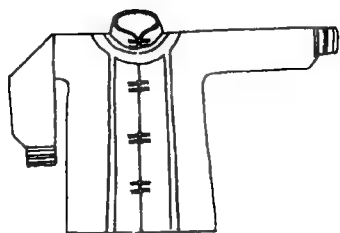
击瓦者 头戴帽圈(把草帽的帽顶、帽沿剪去,留下的帽圈用蓝布缠绕,前面贴红纸剪成的“寿”字图案),帽四周贴五色彩纸条,鬓间插黄裱纸叠成的扇形“裱袄子”;脸上以鼻部为中心画黄色或绿色的青蛙形。穿白色中式对襟紧袖口上衣,大红灯笼裤,腰系前后开口的黄色胯裙及红布腰带,脚穿黑色圆口布鞋。



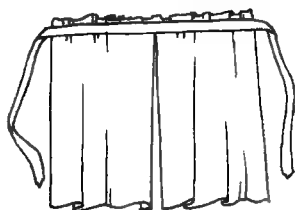
帽 圈



头饰、脸谱



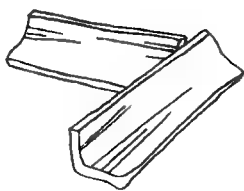
上衣



胯裙

## 道具

骨瓦 一段 15 厘米长的鹿骨或骆驼的腿骨,纵剖成两半。



骨瓦

## (三) 动作说明

1. 瓦的执法及击法 双手各握两片瓦(见图一),以指的张合使两片瓦撞击发出声响。

2. 提腿击瓦 (击瓦点:  $\frac{2}{4}$  x x | x x |)

准备 后半拍起法(儿)——左“前吸腿”,双手握瓦抬至左“高低手”位(见图二)。



图一



图二

第一拍 左脚踏地做右“前吸腿”,双手拉回至腹前击瓦后划至右“高低手”位,上身顺势稍前俯再起直。

第二拍 做第一拍对称动作。

### 3. 蛙跳击瓦 (击瓦点: $\frac{2}{4}$ x x | x 0 |)

准备 左腿旁吸,稍扣胯,小腿向后拐,双臂屈肘上举向左摆,身稍右倾(参见造型图)。

第一~二拍 左脚跳落地,随即右腿旁吸,稍扣胯,小腿后拐,同时双手边击瓦边拉回至腹前再举至准备的对称手位,身稍左倾。

第三~四拍 做第一、二拍的对称动作,模拟青蛙跳跃。

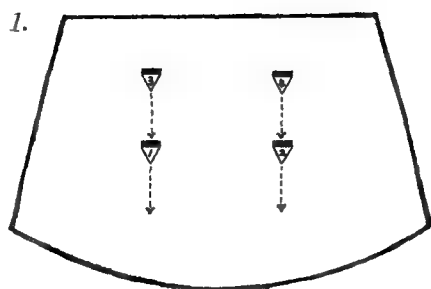
提示,以上两个动作均可前行或后退。

### 4. 抖瓦 (击瓦点: $\frac{2}{4}$ x // - | x // - |)

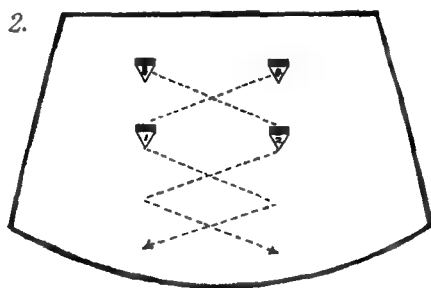
做法 站“正步”,以手腕的连续抖动,使两片瓦的两端快速撞击发出声响。

## (四) 场记说明

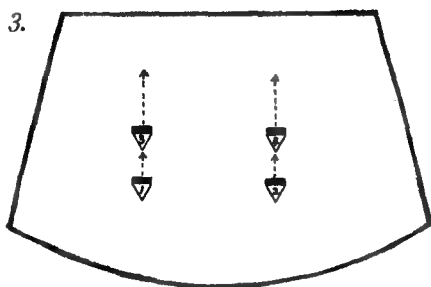
击瓦者(▽~▽) 男,双手持四片瓦。



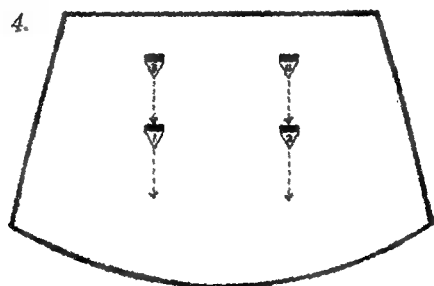
在社火队行进队伍中,合着社火队的锣鼓点,击瓦者四人按图示站两行,做“提腿击瓦”动作行进。



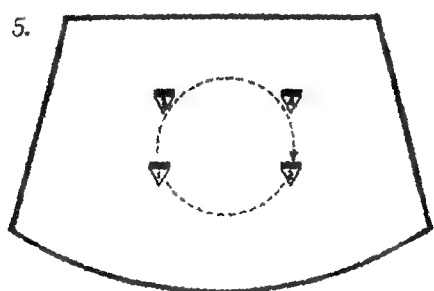
动作不变,按图示四人走交叉路线,反复数次,然后恢复场记1的路线。



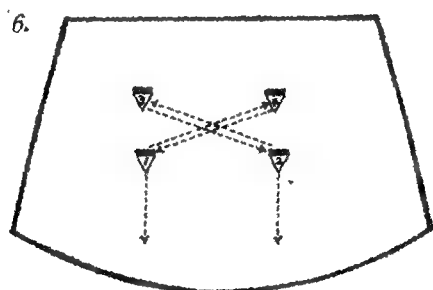
做“蛙跳击瓦”数次向后退走。



做“提腿击瓦”数次向前行,然后原地站立做“抖瓦”数次,接做“提腿击瓦”前行。



做“蛙跳击瓦”,四人呈圆形顺时针转一圈,再恢复场记1的动作和路线。



动作不变,按图示1、2号后退,3、4号向前,四人交叉换位,再继续随社火队行进。

传 授 王国柱

编 写 王丽平

绘 图 卢士耀(造型、动作)

王连民(土族·服饰、道具)

资料提供 谢承华

执行编辑 聂 绚、盛肖梅

# 武角子

## (一) 概述

“武角子”意即擅长武艺的青壮年男子的舞蹈，因表演者作戏曲中短打武生角色的扮相而得名。此舞蹈只流传于平安县古城乡、三合乡等地，在当地春节社火中是一个颇受欢迎的节目，一般在正月十二至十七演出。以示人们对历史人物的喜爱和崇敬，从而祈祝国运昌盛，天下太平；同时也体现着当地人尚武的民风。

据古城乡社火队表演武角子的老艺人回忆：武角子最早是由“高灯”演变而来，因高灯灯体较大，舞动的难度也大，所以他们将高灯缩小并做成五角形，与戏曲动作相结合，由此出现了今天的武角子。武角子第一次在古城乡演出是明末清初时（高灯已在当地演出），但目前尚未发现有关武角子改编者及演出时间的文字记载。

武角子由四人表演，每人画戏曲中的脸谱，如武松、姜维、杨七郎、高登等历史传说故事中的人物。但他们的服饰是统一的：头戴戏曲人物用的网子、甩发，并用黑色麻织长首帕扎紧，在两鬓间插上红纸叠成的“裱袄子”（代表神祇，意为此角色已神位附体），以示他们是威武有力的神，在额前插茱萸叶，穿黑色对襟白色排扣纽的英雄衣，大红色绸布腰带，大红色宽脚裤，黑色双鼻梁鞋。一手掌一盏五角形彩灯，另一手持一铜铃，铃把上拴扎彩绸。因为两手都有道具，因此基本动作只有“弓端步掌灯”及“便步走灯”等，但如果表演者有高超技艺，也可将戏曲中的技巧如“旋子”、“蹦子”、“小翻”、“虎跳”、“前扑”、“倒扎虎”、“云里翻”、“劈叉”等高难动作加入表演，以显示武角子的英雄气概。

表演武角子除锣鼓伴奏外，中间穿插了《十二个月》民间小调的伴唱，曲调委婉哀怨。在一段古朴强悍有力的舞蹈之后，进行较为缠绵的演唱表演，既调和了舞蹈色彩又增加了



地方特色,形成其独特的风格。

## (二) 音 乐

记谱 刘启尧

### 锣 鼓 点 一

中 速

锣 鼓 字 谱	$\frac{2}{4}$	匡	匡		才 才 才		匡	匡		才 才 才	
鼓	$\frac{2}{4}$	X	X	X	X X		X	X	X	X X	
锣	$\frac{2}{4}$	X		X			0	0	X	X	
镲	$\frac{2}{4}$	X		X			X	X	X	X	

### 锣 鼓 点 二

中 速

锣 鼓 字 谱	$\frac{2}{4}$	匡	才 才		匡	0		匡	才 才		匡	0	
鼓	$\frac{2}{4}$	X	X X	X X		X	0		X X X	X X		X	0
锣	$\frac{2}{4}$	X		0		X	0		X	0		X	0
镲	$\frac{2}{4}$	X	X	X X		X	0		X X	X X		X	0

### 锣 鼓 点 三

中 速

锣 鼓 字 谱	$\frac{2}{4}$	匡	匡		才 才 才		匡	匡		才 才 才		匡	匡		才 才 才
鼓	$\frac{2}{4}$	X	X X	X X		X X X		X X X	X X		X X X	X X X	X X		X X X
锣	$\frac{2}{4}$	X		X		0	0		X	X		0	0		X
镲	$\frac{2}{4}$	X		X		X X X		X	X		X X X	X	X		X X X

锣 鼓 字 谱

匡	匡	才才才	匡.才才才	才 0	匡.才才才	才 0	
X X X	X X X	X X X	X. X X X	X 0	X. X X X	X 0	
X	X	0 0	X 0	0 0	X 0	0 0	
X	X	X X X	X. X X X	X 0	X. X X X	X 0	

## 十 二 个 月

1 = G 中速稍慢

$\frac{2}{4}$  0 5 6 | 2̇ 2̇ | 2̇ 5̇ 2̇ i̇ | 6̇ i̇ 6̇ i̇ | 6̇ i̇ 6̇ i̇ 6̇ |  $\frac{3}{4}$  6̇ 5̇ 4̇ 3̇ 2̇ 2̇ |

1. 正月里来是新年(那), 过了新年(那 嗨 哟 啊),  
2. 二月里来龙抬头(啊), 王三姐梳妆上彩楼(啊 那 嗨 哟 啊),

$\frac{2}{4}$  5 5 6 | 2̇ 2̇ 5̇ 3̇ | 2̇ i̇ 7̇ 6̇ 5̇ | 6̇ i̇ 7̇ 6̇ | 5 6 5 4̇ 3̇ | 2 2 0 |

皇姑在花(啊)园里戏(啊)秋千(那), 一命丧黄泉(啊),  
王三姐梳(啊)妆着彩(啊)楼上站(那), 手拿绣球观(那),

5. 4 5 6 | 2 5̇ 3̇ 2 | 5. 4 5 6 | 2 5̇ 3̇ 2 | 2 2̇ 5̇ 2̇ 6̇ |

借尸还魂翠莲(那), 借尸还魂翠莲(那), 声声叫刘  
王孙公子千千万(那), 王孙公子千千万, 单打了薛平

2 0 | 5. 6̇ 2̇ 5̇ | 2̇ i̇ 6̇ 5̇ | i̇ i̇ i̇ 6̇ 5̇ 4̇ 3̇ | 2 2̇ 0̇ ||

全 (那 哎 嗨 哎 嗨 哟), 声声叫刘全 (那).  
男 (那 哎 嗨 哎 嗨 哟), 单打了薛平男 (那).

3. 三月里来三月三,

赵子龙杀进长坂坡,  
杀进长坂坡把娘娘见,  
只见甘夫人, 不见糜夫人,  
子龙怀抱阿斗,  
杀出了曹营。

4. 四月里来四月八,

状元祭塔,  
哭两声母亲把天叫,  
声声知孝老,  
神灵保佑回还,  
报了娘的恩。

5. 五月里来五端阳，  
磨房里受罪的李三娘，  
她丈夫并州吃粮饷，  
生下咬脐郎，  
单等孩儿成人，  
报答娘的恩。

6. 六月里来六月六，  
林英降香，  
他丈夫终南去修仙，  
林英受孤单，  
圣神保佑回还，  
夫妻重相见。

7. 七月里来七月七，  
七仙姑娘下凡去，  
她待董永有人缘，  
孝心感动天，  
神姑董永成婚，  
百日的姻缘。

8. 八月里来八月八，  
桂英把山下，  
来到辕门把丈夫见，  
杀场上泪涟涟，  
你与为妻说明，  
搭救了丈夫的命。

9. 九月里来九重阳，  
华岳三圣母，  
双手举起千斤闸，  
压在华山下，  
香子劈开华山，  
搭救了娘的命。

10. 十月里来十月一，  
纣王宠妲己，  
摘星楼上把贾氏害，  
高楼上一命亡，  
立逼黄家父子，  
反出朝歌。

11. 十一月来交九天，  
李渊大战临潼山，  
尔兵若胜王兵败，  
回上太原，  
双铜秦琼好汉，  
保得了家眷。

12. 十二月来满一年，  
黄姑到花园，  
担水浇花实可怜，  
圣神来帮忙，  
单等个白花白、黄花黄，  
福枉在我身上。

### (三) 造型、服饰、道具

#### 造 型



武角子

服 饰(除附图外、均见“统一图”)

武角子 头戴网子与甩发,扎黑麻首帕,两鬓间插红纸“裱袄子”,额前插茨菇叶,脸上根据戏曲人物如武松、姜维、杨七郎、高登的脸谱化妆。穿黑色对襟白色排扣纽的英雄衣,腰系大红色绸布腰带,穿红色宽脚裤,黑色双鼻梁鞋。



武松脸谱



姜维脸谱



杨七郎脸谱



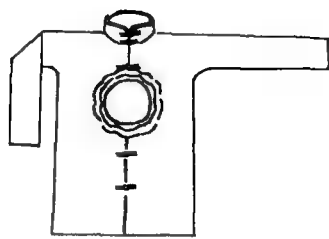
高登脸谱



网 子



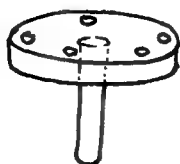
甩 发



英雄衣

## 道 具

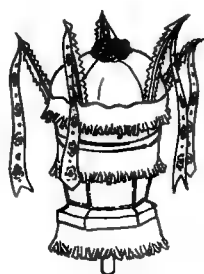
1. 五角彩灯 用直径 35 厘米、厚 2 厘米的圆形木板作底座,底座下安 20 至 25 厘米的木把,底座沿边打五个孔,上插 65 厘米长的竹棍作灯架,以白纸裱糊,灯上贴彩色纸穗,中间插蜡烛点燃。



五角彩灯底座



五角彩灯骨架



五角彩灯

2. 铜铃 铜铃口直径 10 厘米,铃把上拴彩绸条。



铜 铃

## (四) 动作说明

### 1. 弓端步掌灯

准备 左手掌灯,右手握铃(见图一)。

第一~二拍 左脚向左迈步成左“旁弓步”,左手灯向前送出与肩平,右臂下垂(见图二),第二拍右手碎抖铃。



图 一



图 二

第三拍 双手姿态不变,收左腿成左“端腿”(见图三)。

第四拍 左脚踢出的同时向左转半圈,落地成右“旁弓步”,右手上抬于“屈臂手”位摇铃,左手落至“斜垂手”位(见图四)。



图 三



图 四

第五~六拍 做第三、四拍的对称动作。

第七~八拍 同第三、四拍动作。

## 2. 便步走灯

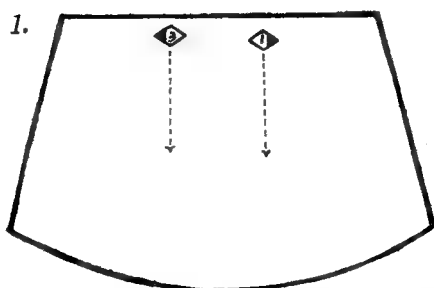
做法 起左脚 一拍一步走便步,左手掌灯于胸前,垂右臂随脚步左右摆动(见图五)。



图 五

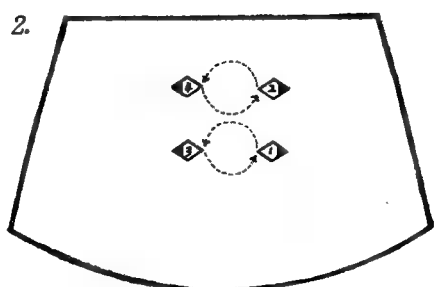
## (五) 场 记 说 明

武角子(♠~♠) 男,四人,其中1、2号左手掌灯,右手握铃,3、4号右手掌灯,左手握铃。

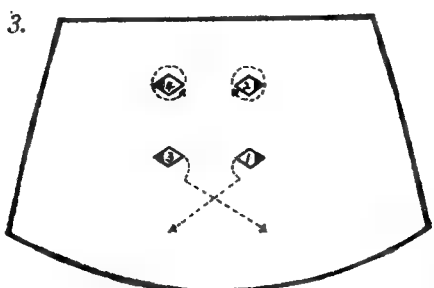


锣鼓点一无限反复 1、3号如图示面相对而立,1号做“弓端步掌灯”的第一、二拍动作两次(第二次左脚经收回再迈出),3号做其对称动作。接着由1号领2号做“便步走灯”,3号领4号做1、2号的对称动作,四人面向1点前行至下图位置,转身成面相对。

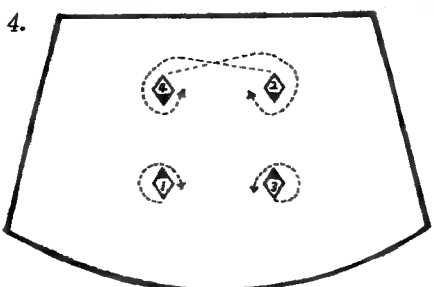
提示:凡做“弓端步掌灯”、“便步走灯”时,3、4号均做对称动作。



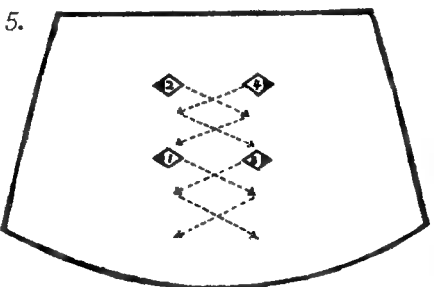
众做一次“弓端步掌灯”接“便步走灯”,按图示路线二人为一组换位。再重复一遍换位回原位。



锣鼓点二无限反复 众做“弓端步掌灯”一次。然后1、3号先在原地做“扫堂”、“旋子”等技巧动作,再做“虎跳”、“小翻”等技巧动作穿插换位;同时2、4号做“便步走灯”自转一圈,接做“弓端步掌灯”第一、二拍动作,再做“便步走灯”自转一圈至1、3号技巧动作结束。



2、4号做“赞步”、“飞脚”等技巧穿插换位,接做“蹦子”或“旋子”等动作;1、3号按图示路线重复场记3中2、4号的动作。



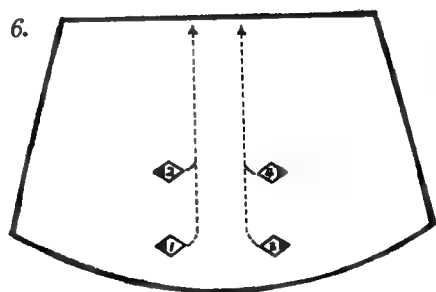
锣鼓点三 众做一次“弓端步掌灯”,接“便步走灯”走十六步交叉换位。

《十二个月》唱第一~二段词 众边唱边原地做“便步走灯”。

锣鼓点三接《十二个月》唱第三~四段词 同前锣鼓点三接《十二个月》唱第一至二段词的跳法。

如此直至唱完《十二个月》的十二段词。

6.



锣鼓点三 四人面相对做一次“弓端步掌灯”，  
转身面向 5 点做“便步走灯”走下场。

传 授 古城乡社火队

三合乡社火队

编 写 刘启尧

绘 图 卢士耀(造型、动作)

王连民(土族·服饰、道具)

资料提供 谢承华

执行编辑 聂 绚、盛肖梅



# 牦 牛 舞

## (一) 概 述

“牦牛舞”是1943年为庆贺马步芳升任国民党第四十集团军总司令，部队组织西宁罗家湾兵营的士兵，出演规模宏大的春节社火中的一个节目。舞蹈表现了草原藏族牧民的生活情趣，刻画牧人放牧牦牛时的悠然自得，继而通过其放牧之余用叉子枪狩猎，惊动了牦牛，使两头牦牛野性大发奔突相顶，来表现牧民驯服牦牛的英勇。后期又加进妇女挤牛奶，用柏树叶蘸奶洒地庆吉祥，人们围着牧人及被驯服的牦牛跳“锅庄”等一系列草原生活的情节，造成热烈的气氛，展现出草原生活的美景。是当时源于生活创作的一出高原牧歌式的舞蹈作品，得到了广大群众的认可和欢迎，以至流传至今。

牦牛舞的诞生从动作、道具，到演员人数安排等方面看，有模拟“狮子舞”的痕迹。每具牦牛由二人扮演，表演者四人扮两具牦牛。另有一位“牧人”领舞，他身着传统藏族服装，背一杆旧式叉子枪。表演开始，牧人牵引两只“牦牛”出场，表现“挡牛”（牧牛），“牛”蹒跚吃草，牧人给它们理毛抚慰并和它们嬉戏，然后牧人发现猎物，取下叉子枪射击，枪声使牦牛受惊狂奔、撒野，牧人紧追，两牛相奔、相遇、抵角不止，十分凶猛，牧人英勇分解，但不时被两牛撞倒。生动地表现了牛与人相亲相依，人制伏牛，不允许牛任性相残，牛故意向主人撒娇撒野的形态，引出类似哑剧的一个又一个波澜起伏的情节，使观众感到风趣幽默。整个演出充满了豪放粗犷的风格和高原放牧生活的浓郁气息。

牦牛舞的“牦牛”道具制作较特殊：一般是将一个形状如牛头的“背斗”（当地用于背粪土等物的柳条筐）裹上牛毛皮子，用纸在其两边粘贴上牛眼睛，在背斗上插绑两只牛角，舞牛头者把“牛头”扣在自己的头上，两位舞牛身者身上披粗毛毡缝制的装有牛尾巴的“牛

皮”道具,“牛头”与“牛皮”之间相连,舞牛者从道具缝隙中观察领舞牧人导引的方向作舞。近年的演出中,已用制作狮子舞道具的办法制作“牦牛”道具。

牦牛舞的基本动作是走三步停一步的三步式。以鼓、獠等打击乐器伴奏,节奏明快、热烈,主要是烘托情绪和气氛,速度的变化视演员表演而定,有时在较慢的动作中演奏《小放牛》等小调。

## (二) 音 乐

### 打 击 乐

传授 王 静

中 速

口读谱 |  $\frac{2}{4}$  冬 冬 仓 | 冬 冬 仓 | 冬 冬个 冬个冬个 | 冬个冬个 仓 ||

鼓 |  $\frac{2}{4}$  X X X | X X X | X X X X X X X | X X X X X ||

大 獠 |  $\frac{2}{4}$  0 X | 0 X | 0 0 | 0 X ||

## (三) 造型、服饰、道具

### 造 型



牧 人



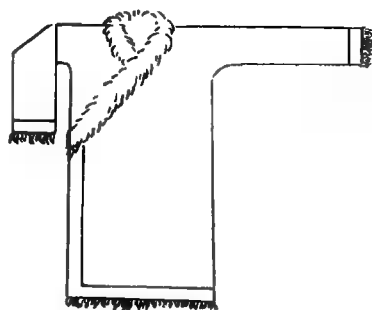
牦 牛

服 饰(除附图外,均见“统一图”)

1. 牧人 头戴狐皮帽,穿白色中式大襟上衣,外套枣红或褐色藏袍,穿红色便裤,藏靴。



狐皮帽



藏袍

2. 舞牦牛者 身披牛道具,穿布鞋。

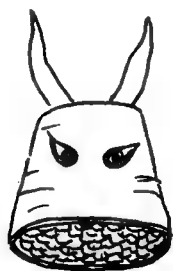
## 道 具

1. 叉子枪



叉子枪

2. 牛披具 用柳条编扎背斗,裹上牛毛皮子,粘贴纸画的牛眼睛,插绑两只牛角作牛头,再将毛毡联缀在背斗边沿,毛毡后端装牛尾巴。



牛 头



毛毡、牛尾

## (四) 动作说明

### 道具的用法

舞牛头者(以下简称“甲”)将牛头(背斗)扣在头上,双手抓住牛头的边沿,身稍前俯,

其身后舞牛身者(以下简称“乙”)披上牛披具,身前俯,双手紧抓甲的腰部(参见牦牛造型图)。

### 基本动作

#### 1. 三步横跳

准备 甲、乙身披牛披具;牧人身背叉子枪,面对牛,双手握牛角。(以下动作2、3准备姿态同此)

第一拍 甲、乙蹬左脚提右脚向右跳一步;牧人蹬右脚提左脚向左跳一步,同时双手握牛角向左摆动做扳牛状(见图一)。



图 一

第二拍 甲、乙左脚向右跳一步,牧人做对称动作,同时双手握牛角扳向右。

第三拍 重复第一拍的動作。

第四拍 甲、乙跟左脚跺地;牧人跟右脚跺地,双手向右扳牛角。

第五~八拍 做第一至四拍的对称动作。

#### 2. 三步进退跳

做法 与“三步横跳”的动作相同,只是将向左、右跳改为向前、后跳,甲、乙先进后退,牧人先退后进,同时双手将牛头略压低,似人、牛相抵较劲。

#### 3. 点地跳

第一~二拍 甲、乙先右脚向前点地一下,后双腿屈膝跳起,身向右倾;牧人双腿做对称动作,同时双手握牛角向左摆。

第三~四拍 做第一、二拍的对称动作。

#### 4. 蹉步跑

做法 甲、乙做“蹉步”,前行或横向跑动,甲将牛头压低并随横“蹉步”左右晃摆。

## 5. 顶牛

做法 两对舞牛者压低牛头以牛角相抵做后退、前冲的顶牛动作(见图二)。

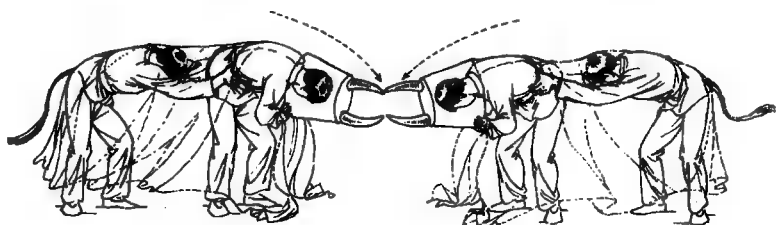


图 二

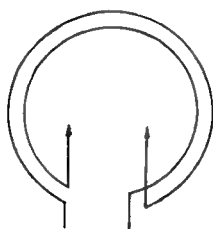
## 6. 分牛

做法 二牛面相对站立,牧人站在二牛之间,左、右手各抓住一只牛角。两位舞牛头者向上纵跳,舞牛身者顺势托舞牛头者腰部上举;牧人随之双手上举旁分,做将相斗的二牛推开状(见图三)。

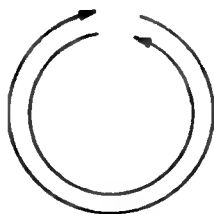


图 三

## (五) 常用队形图案



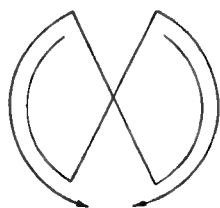
对牛双圆场



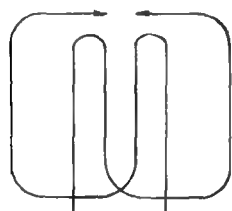
双 圆



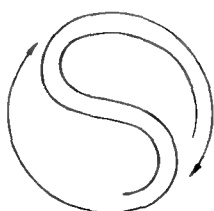
双半圆



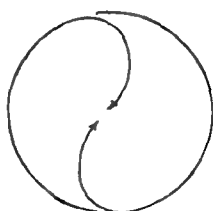
8 字转场一



8 字转场二



太极转场一



太极转场二

## (六) 跳 法 说 明

牦牛舞在春节闹春社火中演出。由五名男子表演,其中四人扮两头牛,一人扮牧人。开始前,打击乐自由演奏渲染气氛,表演时打击乐默契配合舞者的动作,灵活伴奏。

牦牛舞的表演有较大的随意性,动作可自由组合,也可由牧人或牦牛各自即兴表演。

牦牛出场时,做“点地跳”、“三步横跳”、“三步进退跳”等动作,走“对牛双圆场”路线,此时牧人可以任意带领一牛,让另一牛自行按路线行进;走“8 字转场一”时,牧人换领另一头牛,仍做以上动作。走完两个队形图案之后,两只牛即卧在地上做休息状,牧人即兴表演抚摸牛、与牛嬉戏等动作。然后,牧人做发现猎物状,取下叉子枪瞄准射击。枪响惊牛,二牛做“蹉步跑”走“8 字转场二”、“太极转场一”路线,牧人在牛身后随牛奔跑,即兴表演追牛、抓牛。二牛仍做“蹉步跑”,走“双半圆”接“太极转场二”路线,在场中心相遇,做“三步进退跳”数次,“顶牛”一次,然后重复走“双半圆”、“太极转场二”再次相遇,继续做“三步进退跳”数次,再次“顶牛”。这时,牧人跑到二牛之间,抓住二牛角向两边推分,被牛顶得摔倒,接着再推分、再摔倒,两次后做“分牛”动作,将牛分开。二牛边即兴表演边走“双圆”路线,至场边表演吃草和相依相亲状。此时,牧人可跳“锅庄”舞蹈或表演模拟生活情景的哑剧动作。结束时,牧人在前引领,二牛做“点地跳”随牧人退场。

传 授 刘财令

编 写 晓 璇

绘 图 卢士耀(造型、动作)

王连民(土族·服饰、道具)

资料提供 谢承华、周西鸿、陈鸿德

执行编辑 聂 绚、梁力生

# 跑社火

## (一) 概 述

在青海民和回族土族自治县广为流传的民间歌舞“跑社火”，以节目集中，形式多样，表现内容丰富，演出火爆热烈而深受当地群众的喜爱。其中流传在民和古鄯镇郭家山庄村的跑社火较具代表性。

每逢春节前夕，当地百姓便积极筹备，由村中跑社火会的会首出面，向各家各户摊派筹措资金，然后开始组织人员排练。到春节期间，社火队除在本村演出外，还频繁地与外村互访联谊，比赛竞技。此时只见一支支社火队伍在乡间城镇穿梭往返，锣鼓唱曲此起彼伏，汇成一片红火热烈的节日气氛。群众都把能参与此项活动作为荣耀之事，人人踊跃参加，由此形成当地特有的习俗，代代相传，至今不衰。

跑社火的表演者一般有三十多名，均为男性，其中十六人扮花鼓，十二人扮蜡花姐（男扮女装），四人为棒棒手，二名“大旗”（指挥者）。除以上角色外，各村镇还根据自身的能力和条件，在社火队中加入诸如“庄稼爷爷”和“庄稼奶奶”（丑角，亦称“膏药客”和“胖婆娘”）、牧牛人和牦牛、跑驴、旱船、狮子，以及历史神话人物等众多的角色和节目。

跑社火有“跑场”和“调侃逗趣”两种表演形式。“跑场”以丰富多变的队形图案为特色，“调侃逗趣”则用滑稽的表演，引人捧腹的道白和唱曲取胜。

队形图案有“单、双四门”、“倒卷帘”、“四蝎角”、“山后藏兵”、“双缠”、“龙摆尾”、“野马分鬃”、“蒜辫子”等，这些队形图案路线复杂，结构严谨，反映出艺人和群众的审美情趣及聪明才智。基本步伐是“碎步跑”，常用的舞蹈动作有“俯扭”、“仰扭”、“跳尖脚”、“黑鹰朝膀”、“碎步绕扇”等。

“跑场”表演时，大旗与花鼓右手横握三角旗，左手持牛尾刷，棒棒手双手执棒，蜡花姐左手拿绣球，右手执彩绸扇。众人分为两组，分别由两名大旗率领，或单列，或双行，一会儿在棒棒手占据的四角间缠绕回旋，一会儿又相互穿插，满场跑跳。只见舞者不时地“俯扭”、“仰扭”，手中的三角旗、彩扇如蝴蝶般左右欢跳、上下翻飞，营造出一片红火欢乐的喜人场面和热烈的气氛。

“调侃逗趣”穿插在“跑场”的间隙进行表演。众多节目在庄稼爷爷的指挥下轮番上场：庄稼奶奶手拿棒槌、怀抱婴儿，以滑稽的动作和风趣的说唱，逗得围观群众捧腹大笑，牧人与牦牛上场，表演富有游牧生活气息的牛吃草、产犊、挤牛奶、与豺狼搏斗等情节；跑驴、旱船则着重表现路遇驴陷泥潭、船困沙滩等困难，在庄稼爷爷、奶奶夸张、风趣的表演中，共同努力，终于摆脱困境；狮子以狂奔猛跳的表演将跑社火推向又一个高潮。这些节目风格各异，趣味层出，既可在演出中使跑场演员得到休息，又能调节观众情绪，烘托场中气氛，是整个社火活动中不可缺少的内容。

跑社火以它丰富的表现力、红火热烈的场面，在民和大地长期流传，成为当地各族人民春节活动独特的文艺表现形式，在群众心中占有重要的位置。

## (二) 音 乐

该舞伴奏乐器有鼓、锣、钹等打击乐器。击鼓者为乐队的指挥，掌握速度、力度的变化。

民间在演出该舞时，还可演唱当地的民歌，演唱者可视当时情景，即兴编词。为全面再现该舞面貌，这里附录了《花鼓调》和《正月十五庙门开》等民歌，这些歌曲是在锣鼓之后演唱的。

传授 马得统  
记谱 蒋建业

### 走 路 鼓

	中 速																		
锣鼓字谱	$\frac{4}{4}$	冬	冬	仓	仓	冬	冬	仓	仓	冬	冬	仓	冬	仓	冬	仓	冬	仓	冬
鼓	$\frac{4}{4}$	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
锣	$\frac{4}{4}$	0	0	X	X	0	0	X	X	0	0	X	X	0	0	X	X	0	0
钹	$\frac{4}{4}$	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X



锣 鼓 谱 | 冬冬冬 仓仓仓 | 冬冬冬 仓仓仓 | 冬 仓 冬 仓 | 冬冬仓 冬冬仓 ||

鼓 | X X X X X X | X X X X X X | X X X X | X X X X X X ||

锣 | 0 0 X X | 0 0 X X X | 0 X 0 X | 0 X 0 X ||

钹 | X X X X X | X X X ■ X | X ■ X X | X X X X X X ||

### 三 声 鼓

中速稍快

锣 鼓 谱 |  $\frac{4}{4}$  冬冬仓冬仓冬仓 | 冬 冬 冬 0 | 仓.冬仓冬仓冬仓 | 仓冬仓冬仓00 ||

鼓 |  $\frac{4}{4}$  X X X X X X X | X X X 0 | X. X X X X X X | X X X X X 0 0 ||

锣 |  $\frac{4}{4}$  0 X ■ X | 0 0 0 0 | X X X X | X X X 0 ||

钹 |  $\frac{4}{4}$  X X X X | X X X 0 | X X ■ X | X X X 0 ||

### 乱 鼓

快 速

锣 鼓 谱 |  $\frac{2}{4}$  仓 仓 | 仓 0 | 冬冬仓 | 冬仓冬仓 | 冬冬仓 | 冬 仓 |

鼓 |  $\frac{2}{4}$  X X | X 0 | X X X | X X X X | X X X | X ■ |

锣 |  $\frac{2}{4}$  ■ ■ | X 0 | 0 ■ | 0 X 0 X | 0 X | 0 X |

钹 |  $\frac{2}{4}$  X X | X 0 | X X X | X X X X | X X X | X X |

锣 鼓 谱 | 仓冬仓 | 冬冬仓冬 | 仓冬仓 ||

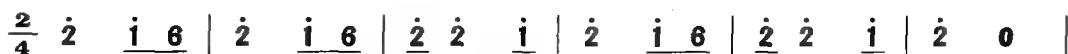
鼓 | X X X | X X X X | X X X ||

锣 | X X | 0 X | X X ||

钹 | X X X | X X X X | X X X ||

## 走路歌

1 = C 中速稍慢



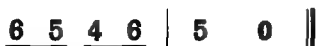
1. 正 月(里) 到 了(者) 正(啊) 月 到 了(吧), 正(啊) 月 里

2. 二 月(里) 到 了(者) 二(啊) 月 到 了(吧), 二(啊) 月 里



冰 冻 一 寸 消(呀), 冰 冻(嘛) 消 (咯 咯 依 吆

鱼 娃 儿 水 上 漂(呀), 水 上(嘛) (咯 咯 依 吆



香 架 郎 尺 咯)。

香 架 郎 尺 咯)。

3. 三月到了三月到了,

三月里杨柳风摆开, 风摆开。

5. 五月到了五月到了,

五月里的骆驼撒了场, 撒了场。

4. 四月到了四月到了,

四月里的桃花开红了, 开红了。

6. 六月到了六月到了,

六月里的麦子遍地黄, 遍地黄。

说明: 此曲原有十段歌词, 这里选取前六段。

### 【附】

## 花 鼓 调

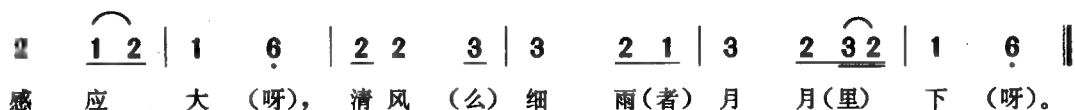
1 = G 中速稍慢



抬 起 头 (来) 往 上 看 (呀), 三 大

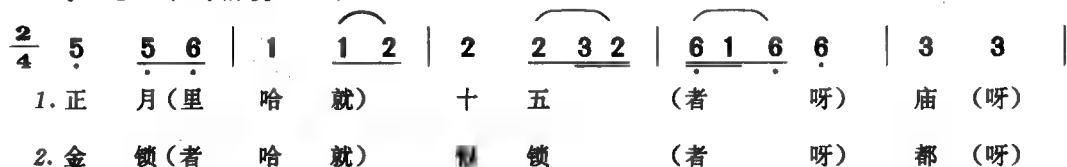


古 佛 云 头 上 站, 三 大 (呀) 古 佛 (者)



## 正月十五庙门开

1 = G 中速稍慢



## (三) 造型、服饰、道具

### 造 型



大 旗



花 鼓



棒棒手



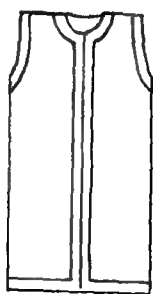
蜡花姐(正面)



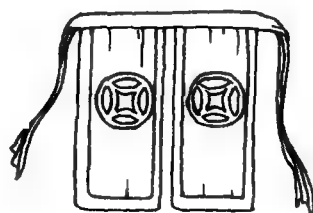
蜡花姐(背面)

服 饰(除附图外,均见“统一图”)

1. 大旗 头戴将额子,身着白色对襟上衣,外套黄色长坎肩,腰系战裙,穿黑色圆口布鞋。



长坎肩



战 裙

2. 花鼓 头戴方巾,额前扎挽花彩绸带,插五方牌,戴墨镜,衣着同大旗。



五方牌



花鼓头饰

3. 棒棒手 头戴将额子,插雉尾翎,两边插裱袄子,衣着同大旗。

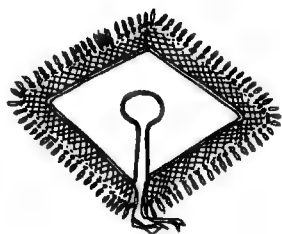


将额子上插雉尾翎

4. 蜡花姐 男扮。扎方绸头巾,戴将额子,将黑长首帕装饰在脑后表示辫子,身着花大襟上衣,戴披肩,系长罗裙,穿黑色圆口布鞋。



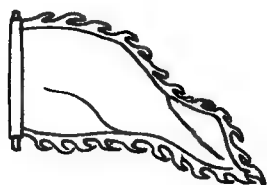
长首帕



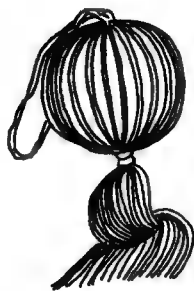
披肩

## 道具

1. 三角旗
2. 牛尾刷 即牛尾拂尘(见统一图)。
3. 彩绸扇(见统一图)
4. 绣球 用纸糊成圆球型,外缠彩绸或彩线,上有提环,下有彩穗。
5. 花棒 长 45 厘米的木棒,彩绘成红黄两色。



三角旗



绣球



花棒

## (四) 动作说明

### 基本步伐

#### 碎步跑

做法 左脚起一拍两步跑小碎步,双手持道具自然摆动。

### 大旗、花鼓的动作

1. 道具的执法 左手握牛尾刷,右手抓三角旗杆中部(见图一)。

#### 2. 俯扭

第一~四拍 左脚前脚掌经擦地向后蹬,双手执道具,右手上举,左手于“斜垂手”位,上身稍前俯(参见图一)。

第五~八拍 脚不动,双手以腕为轴横绕两个“∞”形。

第九~十二拍 做第一至四拍的对称动作。

第十三~十六拍 同第五至八拍动作。

#### 3. 仰扭

第一~四拍 左脚向前擦出以前脚掌着地,双手举至头上方,仰身,眼视前上方(见图二)。



图 一



图 二

第五~八拍 脚不动,双手做“里绕腕”,一拍绕一次。

第九~十二拍 脚做第一至四拍对称动作,手不动。

第十三~十六拍 同第五至八拍动作。

提示:在“碎步跑”的行进中可穿插做“俯扭”和“仰扭”,俯、仰的幅度要大,做完一次“俯扭”或“仰扭”即继续“碎步跑”。

#### 4. 黑鹰朝膀

做法 手的姿态同“俯扭”的第一至四拍,上身左拧略前俯,双脚踮起碎步前行,一拍走两步,步法要梗、颤,带动身体颤动(见图三)。

#### 5. 跳尖脚

做法 将右手旗交于左手,右脚向前踢起,右手拍右脚面(见图四),接左脚起跳做“赞步”。

#### 6. 压旗

做法 右脚向前迈成“前弓步”,双手向右“晃手”至右“山膀按掌”位,压腕(见图五)。



图 三



图 四



图 五

### 棒棒手的动作

#### 击棒

准备 双手各握一根花棒。

做法 基本同大旗的“俯扭”、“仰扭”动作,只是双手持棒每拍互击一次,做“俯扭”时手在身前互击(见图六),做“仰扭”时手在头上方互击,上身可随击棒动作左右倾身。



图 六

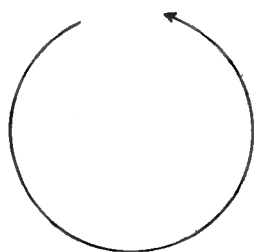
## 蜡花姐的动作

### 碎步绕扇

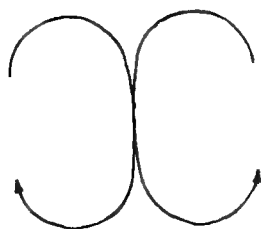
准备 右手握扇,左手提绣球。

做法 脚做“碎步跑”,右手握扇在胸前或头上方、腹前做“里绕腕”,每拍绕一次,左臂下垂,头略低。

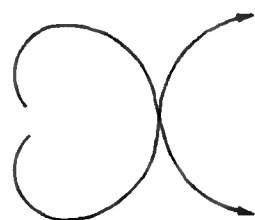
## (五) 常用队形图案



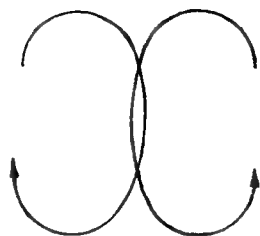
跑圆场



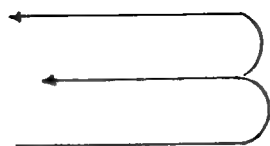
双四门(一)



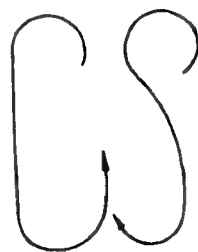
双四门(二)



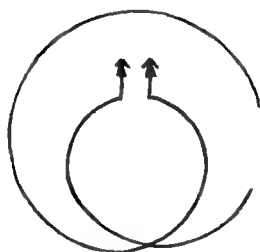
双四门(三)



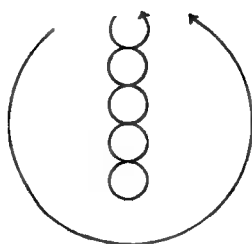
倒卷帘(一)



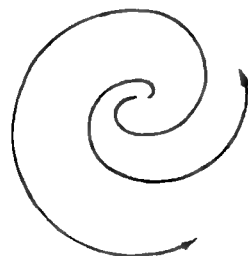
倒卷帘(二)



山后藏兵(一)

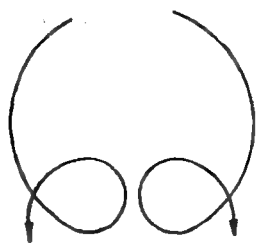


山后藏兵(二)

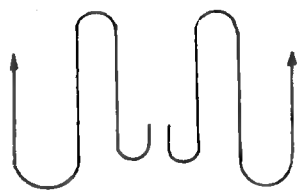


龙舌卷

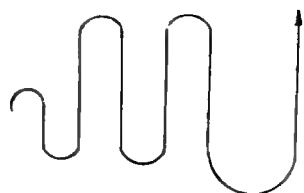




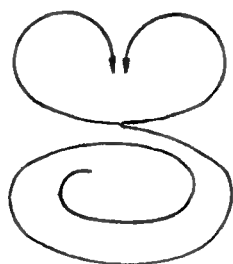
二龙摆尾



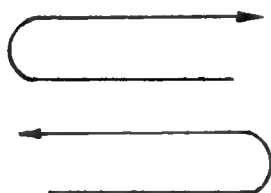
野马分鬃



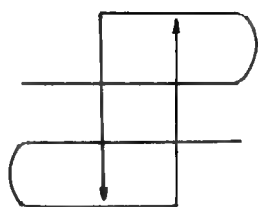
龙摆尾



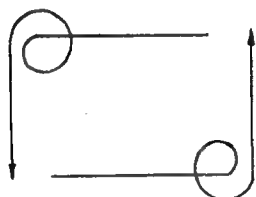
四蝎角



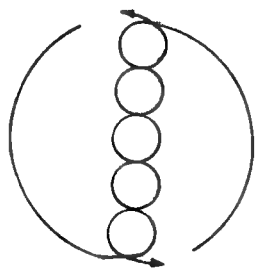
双 缠(一)



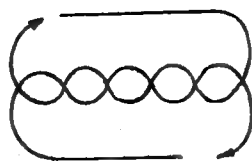
双 缠(二)



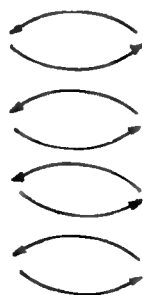
单四门



蒜辫子(一)



蒜辫子(二)



双 插

## (六) 跳 法 说 明

跑社火于每年春节期间表演。舞者分两队，每队由一名大旗带领，身后依次是花鼓八人，蜡花姐六人，棒棒手二人。舞蹈以“碎步跑”动作为主，变化各种队形图案。音乐与动作的配合如下：

乐队奏[走路鼓]，无限反复，同时舞者唱《走路歌》。舞队的第一队在前，第二队随后，众成单行，做“碎步跑”，走“跑圆场”队形，每跑至一角，便留下一名棒棒手，四名棒棒手站

在四个角形成“四门”。行进中,大旗与花鼓穿插做“俯扭”、“仰扭”,此时蜡花姐做“碎步绕扇”,棒棒手做“击棒”(棒棒手站在四角后,始终原地做“击棒”动作)。

[三声鼓]奏三遍 由两名大旗各领一队,用“碎步跑”跑至下一个队形的起点。

[走路鼓]无限反复 由两名大旗带队走一个队形图案,当两队相互交错时,大旗与花鼓做一次“跳尖脚”。

[三声鼓]奏三遍 大旗继续带队走至下一个队形的起点,此时除蜡花姐做“碎步绕扇”外,其他人可做“黑朝膀”动作,到达队形起点时,做“压旗”亮相。

[乱鼓]无限反复 做“碎步跑”选走一个队形图案,中间可随意加做“俯扭”、“仰扭”动作。

按上述规律,乐队奏[三声鼓]三遍,舞者在队旗率领下跑至下一个队形的起点。乐队奏[走路鼓]或[乱鼓],舞者跑一个队形图案。在跑场中间还可表演调侃逗趣的节目,最后仍以跑场作为结束。

传 授 郭家山庄村社火队

编 写 蒋建业

绘 图 卢士耀(造型、动作)

王连民(土族·服饰、道具)

资料提供 徐正芳、杨正荣

执行编辑 聂 绚、盛肖梅

# 跳神舞

## (一) 概 述

庙会祀神舞蹈“跳神舞”，流传于西宁、民和、乐都、平安、湟中、湟源、大通等地。此舞蹈因表演者手持一蒲扇形单面羊皮鼓为道具，舞蹈中敲击时发出“吓吓”（方言发音 biāng）的响声，群众俗称“跳吓吓”；也因其舞蹈者具备一定的正规训练功力，懂得祭祀民俗的程序和规则，行内人称为有“高功”的人，亦称此舞为“高功”。

跳神舞是青海民间舞蹈中一个有影响的道教娱神舞。除了娱神的功能之外，娱人的民俗风情亦是它存在至今的一大因素。此舞一般出现在农历二月八、三月三、四月八等大型民俗庙会上。表演者在设置的香案神坛前击鼓舞蹈，唱祈愿经文，表演武术，以求风调雨顺，一方平安。群众视他们为有法力的人，与一般专行巫术巫医、打卦占卜的巫覡不同，故被称为“法师”。

跳神舞一般由四至八人以上的偶数男性（法师）表演。他们头戴黑色布经帽，帽上外罩莲花瓣形的“五佛冠”（上面刺绣或彩绘元始天尊、灵宝天尊、道德天尊、释迦、孔子像，从此冠可看出跳神对道、佛、儒三教的崇信），穿黑布大襟长袍，外套绿或红花的无袖法衣，腰系竖条形的红黄橙蓝白青绿棕八色裙，裙带上缀八个铜铃，足蹬黑色薄底靴，左手持一蒲扇形铁框蒙羊皮的单面鼓，称“神鼓”，铁制的鼓柄端上连接着三只铁环，每个铁环上各套三个小铁环，摇动时发声，右手持鼓槌。神鼓是跳神舞的主要道具。另外还有三尖形的“响刀”以及“喜神旗”、“三山五岳旗”等，在不同程序的祭祀舞段中分别应用这些道具。

舞蹈按祭祀程序可分为：

谒庙敬神（祭祀开始的第一天）：表演者出场，向庙堂和神灵鞠躬谒拜，然后做“正击

鼓”、“反击鼓”、“平击鼓”、左右前后转击鼓，接着领舞者向神灵再谒拜，祷告跳神的愿望，点燃香烛，又击鼓一通，第一天的祭祀程序结束。

祭祀参神(第二天的祭祀)，即祭祀和参神拜神灵。其程序可细分为：1. 开始之初，表演者面向神坛站一排，不停歇但有节奏地击鼓三至五分钟，间隔两分钟，如是击鼓三次，称为“三通鼓”，意在召集群众。群众进行焚香、跪拜、献祭品、许愿等活动后，即表示祭祀开始。2. 行礼：表演者面向神位鞠躬，师徒之间再相互行礼谦让一番之后进入下面的表演。3. 轮跳：即轮流表演各种击鼓动作，如“捏鼓转”、“挽鼓花”等，并集体反复表演“挽鼓花”。4. 迎盘(迎接香烛盘)：表演“踢鼓转”、“捏鼓转”、“鸭步鼓”、“鹧鸪盖鼓”等，这一段为跳神舞中的主要舞蹈部分，很精彩。5. 参神(参拜神灵)：有“参神鼓”、“单跪击鼓”、“马步击鼓”、“弓步转鼓”等动作。

坐坛讲旗：参神结束后，表演者向神坛揖拜，洒水清坛。然后在坛周围挂起各色彩旗，升幡(幡即写有经文的纸或绸布制做的花色长彩条)。然后表演者分坐神坛两侧，讲“三山五岳旗”(此时领舞者拿起一面三角形小彩旗代表各方神灵已请到)，领舞者以民间小调演唱诰问：此神是什么神灵？众人击鼓唱答，讲述此神的威仪，每唱一位神灵，做“正击鼓”数次。这样五请神灵后开始表演“起坛”(双手举鼓至头顶，随身体左右摆动)，意即神灵个个到位。

安神祭坛：意即安排神位，开始娱神。表演者做“立马桩”、“搬鼓”、“对鼓”等动作。

回神送神：即送神灵回宫。领舞者左手持“响刀”，右手拿一炷香，从坛里到坛外，向诸神灵唱祷告曲，烧纸钱，奠酒菜，请各位神灵起驾回宫。之后另有两位表演者走出来，演唱规劝人们弃恶扬善之歌，并向四方泼撒食物，以示向孤魂野鬼施舍；表演者共同起舞，“祭坛”结束。

表花：“祭坛”完毕后的当天夜里，表演者跑坛场的四门，以求吉祥。其时，将所有的舞蹈动作几乎全部演完，还要在队列变化时进行演唱，如在表演“跑四门”时，跑到东门，领队者即唱《薛仁贵征东》的历史故事；跑到西门，即唱《唐僧西天取经》；当跑到南门时唱《刘、关、张桃园三结义》；跑到北门唱《永乐太子游四门》。有时即兴演唱民间小调、曲艺，出对诗文，说顺口溜，耍武术等等。以不脱离颂善戒恶的主旨为本，不拘各种演唱形式，故叫“表花”。气氛活跃诙谐，显然以娱人为主。

西宁市搜集的“跳神”中的舞蹈，不仅说明了跳神的全过程及祭祀程序，还可以看出，跳神舞是古老的青海民间祀典娱神之舞。

## (二) 音 乐

传授 常正元  
记谱 王 静

### 三 通 鼓

中 速

$\frac{2}{4}$  X X X | X X | X X X | X X X X | X X X | <sup>></sup> X <sup>></sup> X |

<sup>></sup> X. 0 | X X X X | X X X | <sup>></sup> X <sup>></sup> X | <sup>></sup> X. 0 |  $\frac{1}{4}$  <sup>稍快</sup> X | X |

X | X | X | X | X | X | X | X |  $\frac{2}{4}$  <sup>渐快</sup> X X X X |

X X X X | X X X X | X X X X | X X X X | X X X X | X X X X |

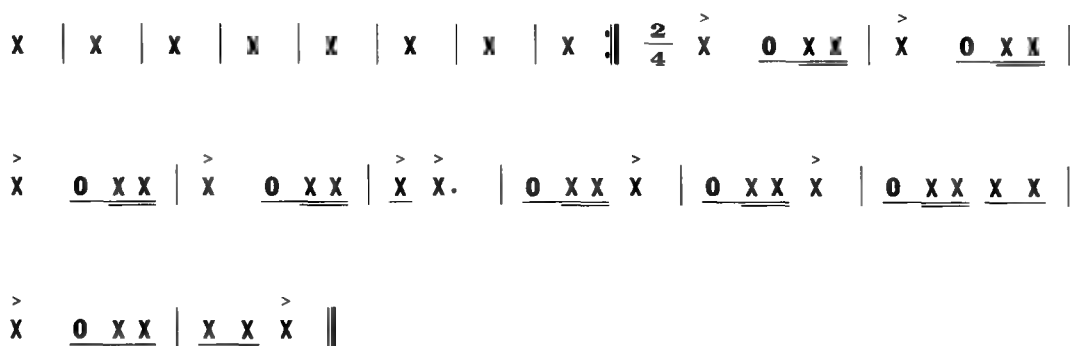
<sup>中速稍慢</sup>  
X X X X | X X <sup>v</sup> 0 X X | <sup>></sup> X X. |  $\frac{3}{4}$  0 X X X <sup>></sup> <sup>></sup> X. | 0 X X X <sup>></sup> <sup>></sup> X. ||:  $\frac{1}{4}$  X | X |

X | X | X | X | X | X | X | X :||  $\frac{2}{4}$  0 X X X X | X 0 X X |

X X X | 0 X X X X | X 0 X X | X X X ||:  $\frac{1}{4}$  X | X | X | X |

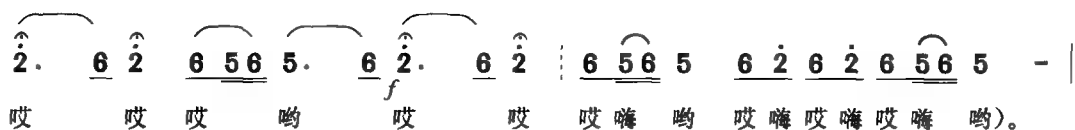
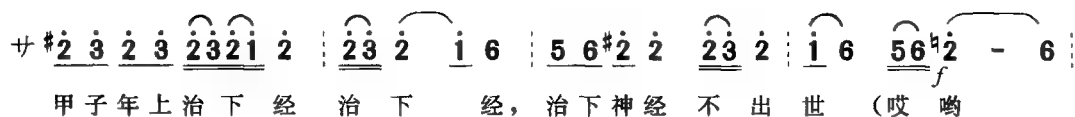
X | X | X | X | X | X :||  $\frac{2}{4}$  X 0 X X | X 0 X X | X 0 X X |

X 0 X X | X X. | 0 X X X <sup>></sup> |  $\frac{3}{4}$  0 X X X X. | 0 X X X X. ||:  $\frac{1}{4}$  X | X |



## 神 歌

1 = C 慢 速



1. 甲子年上治下经, 治下神经不出世。唐家里经出世, 出世神经念不开, 沙和尚手里经念开, 念开神经到如今。

2. 甲戌年上治下鼓, 治下神鼓不出世。神衣手里鼓出世, 出世神鼓打不开, 金姑姑手里鼓打开, 打开神鼓到如今。

3. 甲申年上治下旗, 治下神旗不出世。周朝手里旗出世, 出世神旗旗不开, 纣、周两家把兵交, 手里神旗才打开。

4. 甲午年上治下号, 治下神号不出世。出世神号掌不开, 胡家手里号出世, 胡延赞手里号掌开, 掌开神号到如今。

### (三) 造型、服饰、道具

#### 造 型



法 师

#### 服 饰(除附图外,均见“统一图”)

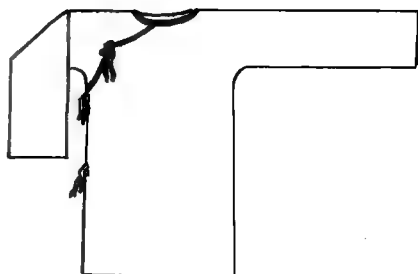
法师 头戴黑布经帽,外罩莲花瓣形的“五佛冠”,穿黑布大襟长袍、便裤,外套绿或红花的无袖法衣,腰系竖条形的红、黄、橙、蓝、白、青、绿、棕八色裙,裙带上缀八个铜铃,穿黑色圆口布鞋。



经 帽



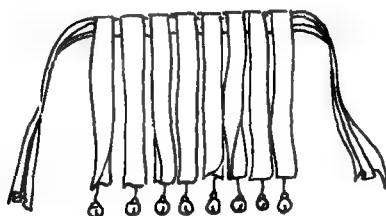
五佛冠



长 袍



无袖法衣

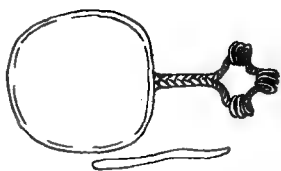


八色裙

## 道 具

1. 神鼓 鼓为蒲扇形,直径 50 厘米,鼓框、鼓柄均为铁质,鼓面蒙羊皮,鼓柄长 16 厘米。缠布,柄端每个弯曲部分各套三只小铁环。鼓槌长 50 厘米,以有弹性的杨柳枝条制成外包羊皮。

2. 响刀 宽 15 厘米、长 30 厘米的生铁片,上端呈尖齿状,再镶上铁质刀柄,并用布条将刀柄缠裹,柄端安小铁环。



神 鼓

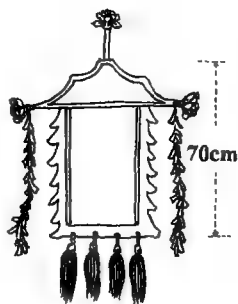


响 刀

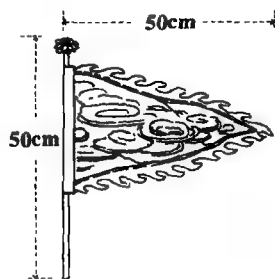
3. 喜神旗 长方形,中间为红色,四周镶锯齿形黄边,饰吊穗。

4. 三山五岳旗 三角形,画红、绿两色图案,镶锯齿形黄边,以竹条作旗杆。

5. 香案神坛 一张约 90 厘米宽的桌子,挂上桌围,摆置装有社土、五谷并插上喜神旗的神斗,神斗两侧摆放诸神牌位,桌前可设置大香炉。



喜神旗



三山五岳旗



香案神坛



## (四) 动作说明

### 击鼓的动作

1. 持鼓、持槌 左手握鼓柄,与掌心同向的为鼓正面,另一方为鼓背面;右手持槌(见图一)。
2. 正击鼓 左手持鼓于身前,右手槌击鼓正面(参见图一)。
3. 反击鼓 右手前伸,槌击鼓背面(见图二)。
4. 侧击鼓 左手使鼓正面向右,右手槌击鼓正面(见图三)。
5. 平击鼓 左手端鼓于腹前,鼓正面向上,右手槌击鼓正面(见图四)。



图 一



图 二



图 三



图 四

### 基本动作

1. 参神鼓 (击鼓点:  $\parallel: \underline{x x x} \mid x \quad 0 \mid \underline{x x x} \mid x \quad 0 \parallel$ )

准备 站“八字步”,双手于“平击鼓”位。

第一~三拍 上左脚为重心,俯身鞠躬行礼,同时“平击鼓”。

第四拍 直起上身,收左脚转向左侧成“正步”。

第五~七拍 同第一至三拍。

第八拍 直起上身,收左脚,右转半圈成“正步”。

第九~十六拍 击鼓手不变,其它做第一至八拍的对称动作。

2. 单跪击鼓 (击鼓点:  $x \mid x \mid x \mid x \mid$ )

做法 “单腿跪”(左右腿均可),“正击鼓”或“平击鼓”;也可右手持槌撑地,左手持鼓举至左前上方碎抖,使铁环发出声响,眼视鼓(见图五)。



图 五

3. 挽鼓花 (击鼓点:  $\parallel: 0 \underline{x x} \mid x \underline{x x} \mid x \quad 0 \mid 0 \underline{x x} \mid x \underline{x x} \mid x \quad 0 \parallel$ )

第一~五拍 左脚向前迈一步,跟右脚成左“丁字步”(或右脚后退一步,左脚收回成左“丁字步”),手做“反击鼓”。

第六~七拍 双脚于原位,左手鼓挽“∞”形花一次(见图六)。

第八~十二拍 脚不动,做“平击鼓”。

4. 踢鼓转 (击鼓点:  $\underline{x} \ x \ x \mid \underline{x} \ x \ x \ x \mid$ )

第一拍 上左脚成左“前弓步”,同时“侧击鼓”。

第二拍 左手将鼓向前平伸成鼓正面向下,右腿向前踢起,用脚尖踢鼓面,右臂下垂(见图七)。

第三拍 右脚落下,手做“侧击鼓”。

第四拍 右脚向左迈步,顺势向左转一圈,双手旁抬至头上方成鼓正面向下,右手从上碎击鼓背面(见图八)。



图 六



图 七



图 八

#### 5. 捏鼓转

做法 左手握鼓柄,右手捏鼓边,双手将鼓举至头顶(见图九),双脚全脚掌着地向左(或右)连续转动(即“平转”),圈数随意,转动过程中可将鼓贴于脑后。

6. 鸭步鼓 (击鼓点:  $\underline{x} \ x \mid \underline{x} \ x \mid \underline{x} \ x \mid \underline{x} \ x \mid$ )

做法 站“大八字步”双腿稍蹲、膝向内夹,以双脚内侧擦地前行,同时两肘架起做“平击鼓”(见图十)。



图 九



图 十

### 7. 舂盖鼓 (击鼓点: $\times 0 \mid \times 0 \mid \times 0 \mid \times 0 \mid$ )

第一~二拍 左腿做“舂腿”，腿在空中时以脚尖踢鼓正面，同时双手从胸前拉开至两旁(见图十一)。

第三~四拍 手位不变，右腿做“盖腿”，顺势向左转一圈，腿在空中时以脚尖踢鼓正面(见图十二)。



图 十一



图 十二

第五~八拍 反复第一至四拍动作。

提示:该动作以脚击鼓发出声响,动作力度不易太强,应以脚尖点踢鼓面,避免踢破鼓皮。

### 8. 弓步转鼓

做法 上左脚成左“前弓步”，双手做“侧击鼓”(X X X)数次后，右手将鼓槌插于后衣领中，左手用拇、食、中三指捏住鼓柄与鼓面的交接处，右手轻捏鼓边(鼓面向前)，双手挑腕向上甩鼓，将鼓向上方轻抛起，使鼓在空中滚动一圈(见图十三)，鼓落下时，左手快速伸出，以食指挑住鼓柄，使鼓柄在食指上向内滚动数圈(见图十四)，接着收左脚成“八字步”，再向左迈步左转身成左“前弓步”，双手握住鼓柄快速抖动鼓环使之作响(见图十五)。



图 十三

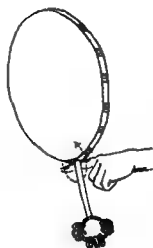


图 十四



图 十五

## 9. 起坛

做法 脚站“大八字步”，左手握鼓柄，右手捏鼓边，将鼓举至头顶，鼓正面向下，双手持鼓向左右摆动，同时臀部与手反方向横摆。

## 10. 搬鼓

做法 将鼓放在地上，双手平拉成“山膀”，下左“竖叉”（见图十六），然后提胯转身成右“竖叉”，双手拿起鼓举至头上，向左、右大幅度摆动，上身随之左右倾（见图十七）。



图 十六



图 十七

## 11. 立马桩

做法 将鼓放在地上，鼓正面着地，然后摘下五佛冠，双手撑地、头顶在鼓上做“三角倒立”（见图十八）。

## 12. 马步击鼓（击鼓点：x x | x x | x x | x x |）

做法 双腿保持“马步”状向左、右横“蹉步”，双手可做“正击鼓”、“平击鼓”或“侧击鼓”（见图十九）。

## 13. 单跪倒立鼓（击鼓点：x | x | x | x |）

做法 一脚踏上步（左右均可）成“单腿跪”，将鼓倒立在膝盖上，左手扶鼓，右手将槌放下，用手掌每拍击鼓正面一次，也可连续快速拍击鼓（见图二十）。



图 十八



图 十九



图 二十

#### 14. 对鼓(双人动作)

做法 二人面相对,出右腿成右“旁弓步”,左手平端鼓伸向右,相互对视(见图二十一)。再收右腿成左“大丁字步”,二人左手前伸互碰鼓柄(见图二十二),再出拳踢脚做对打(一方出击,另一方则双腿做左右移动“弓步”的躲闪动作)。对打后二人右手持槌“按掌”,左手持鼓背后,将鼓面贴后背,走“圆场步”,逆时针方向走半圈换位。然后接做对打动作。



图 二十一



图 二十二

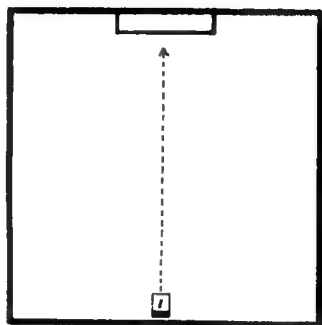
### (五) 场 记 说 明

法师(㊸~㊹) 男,八人,均左手持鼓,右手持槌,简称“1号”至“8号”。

跳神舞一般在农历二月八、三月三、四月八的大型庙会上表演。表演场地后方正中设香案神坛(㊺),法师们在神坛前击鼓起舞。

跳神有固定的祭祀程序,以下按传统活动顺序依次介绍。

#### 谒 庙 敬 神



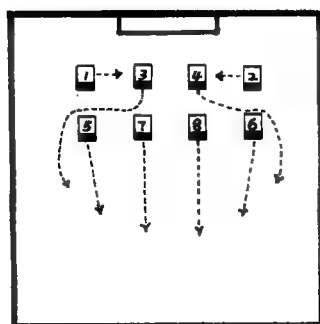
祭祀活动的第一天,先进行“谒庙敬神”仪式。众法师站在庙堂前击[三通鼓]三次,之后由1号率领,成一路纵队面向香案神坛便步快速走至神坛前箭头处,保持一纵队站立,向神坛鞠躬谒拜,然后众法师原位做“正击鼓”、“反击鼓”、“平击鼓”、“单跪击鼓”等动作。接着1号拿出随身携带的响刀,向神坛再次谒拜,至香案前点燃香烛,虔诚地向神灵祷告跳神的愿望,众法师接着又击鼓一通,第一天的活动结束。

# 祭祀参神

## 三通鼓

祭祀参神活动的第二天,众法师面向神坛站一横排,连续击[三通鼓]三至五分钟,间歇两分钟后再击鼓三、五分钟,共做三次。意在召集群众。

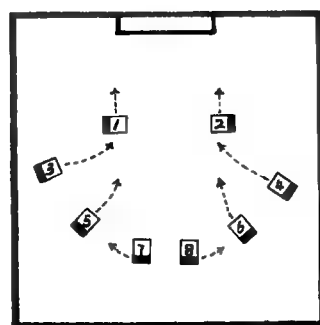
## 行礼



众法师面向神坛站两横排做“参神鼓”,然后各按图示路线便步行进至箭头处。

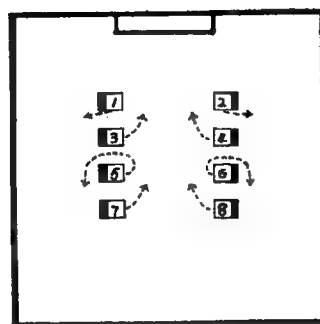
## 轮跳

1.



由 1、2 号开始,二人一组轮番上场至场中心,表演“平击鼓”、“捏鼓转”、“挽鼓花”等动作,调度路线自由。最后,各按图示路线走至箭头处成两竖排面相对。

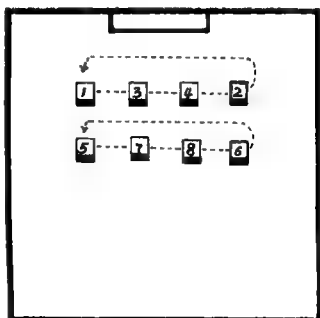
2.



面相对做“挽鼓花”四次,再转身面向神坛做数次,接着各自快速跑至箭头处成两横排,面向神坛。

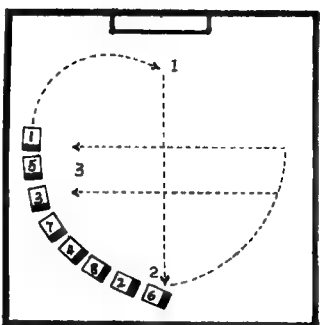
## 迎 盘

1.



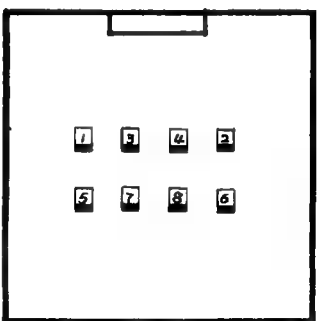
全体做“踢鼓转”，先面向神坛做两次，再左转半圈背对神坛做两次，然后两排各按图示路线反复做“踢鼓转”行进，直至各回原位。接着，众人按 1、5、3、7、4、8、2、6 号的顺序，快速至场右侧站一路纵队成下图位置。

2.



众法师由 1 号带领，按图示路线做“捏鼓转”转至神坛前箭头 1 处；背对神坛做“鸭步鼓”前行至箭头 2 处；连续做“鹁盖鼓”至箭头 3 处成面向神坛的两横排（到场左侧时分别由 1、5 号带领成两队）。

## 参 神



全体面向神坛“参神”。先做“马步击鼓”数次，接做“弓步转鼓”，依次朝 5、3、1、7 点各做一次，再面向神坛做“单跪倒立鼓”数次后站起，做“平击鼓”、“侧击鼓”、“正击鼓”若干次，“参神”结束。

## 坐 坛 讲 旗

参神结束，众法师即向神坛揖拜，唱《神歌》，并洒水清坛，在坛周围挂彩旗、升幡。然后，众法师分坐神坛两侧，开始“讲旗”（详见“概述”）。最后，众人站在凳子上做“起坛”数次，本程序即结束。

## 安神祭坛

“安神祭坛”意为安排众神神位，之后法师们开始娱神。先由一名法师上场，面向神坛表演“立马桩”、“搬鼓”等动作，展示高超技艺。然后，两位法师上场表演“对鼓”，并在对打中即兴发挥，展示功夫。然后结束娱神表演。

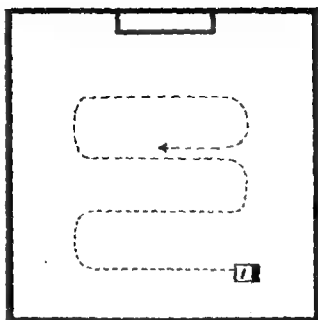
## 回神送神

“回神送神”安排在活动的第三天。先由一法师(领舞者)左手持响刀，右手执一炷香，向诸神唱祷告曲，以及进行“送神”如烧纸钱、奠酒菜等仪式，意为请各位神灵回宫。然后，两位法师上场，演唱规劝人们弃恶扬善的歌曲，并向四方洒食物，表示向孤魂野鬼施舍。最后，全体法师击鼓起舞(较自由，无定规)，祭祀活动结束。

## 表花

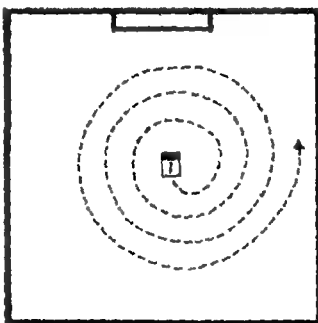
“表花”在祭神完毕的当天夜里进行。表演时唱舞结合，唱曲内容以颂善戒恶为主旨，题材广泛，风格各异，如民间小调、曲艺词牌等，甚至可对诗文，说顺口溜，耍武术等，有很强的娱乐性。舞时以便步快速跑队形为主，在跑动中边唱边击鼓，跑完一个队形，还要在原位唱一曲歌。以下场记歌曲略。

1.



众法师由1号领头，按图示路线跑“龙摆尾”队形至箭头处。

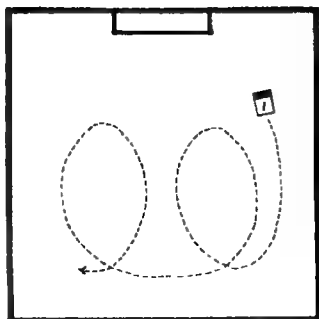
2.



1号带领众法师绕“缠花”队形至场左后。

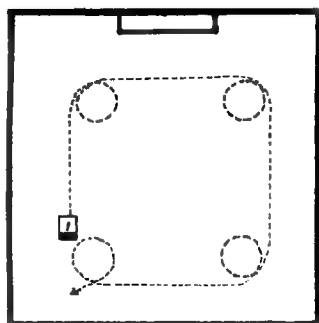


3.



仍由 1 号率领,按图示路线跑“绕 8 字”队形至场右前。

4.



全体法师在 1 号带领下“跑四门”,每至一“门”(绕圈处)领舞者即演唱相应的词曲,直至将“四门”跑完,全舞结束。

## (六) 艺人简介

**常占元** 1920 年生,西宁市人。自幼学习跳神,是目前西宁尚存的几位法师中最年长者,也是大师兄。他年轻时表演的跳神舞动作潇洒,嗓音动听,在群众中有一定影响。

**段宝秦** 1922 年生,西宁市人。他功底较好,擅长武术对打,动作灵活、刚健,即兴表演反应敏捷、幽默。目前仍十分热心於表演跳神舞,在每年的社火中均做表演。

传 授 常占元、李德金、段宝秦  
刘发祥、陈有云

编 写 晓 璇

绘 图 卢士耀(造型、动作)

王连民(土族·服饰、道具)

资料提供 谢承华

执行编辑 聂 绚、梁力生



# 藏族舞蹈



# 卓

## (一) 概 述

“卓”，藏语音译，是融舞蹈、音乐、诗词为一体的古老的藏族民间歌舞，在藏区广为流传。由于地理、方言、生活、习俗等方面的差异，形成了不同的风格、不同的流派。因此，对卓的称呼也不尽相同，有称为“刺啦冬”、“保尔嘎”、“学羌”、“锅庄”、“博”等的，但大多数藏区都称“卓”。有些地区即使不用卓这一名称，也知道卓的意思。

关于卓的传说和记载都比较多。民间传说，公元八世纪藏王赤松德赞迎请寂护和莲花生大师进藏，筹建了西藏第一座佛教寺院——桑耶寺，莲花生为清场净地，护卫佛教，从前藏请来一百二十八名卓舞艺人，从后藏请来一百二十八名卓舞艺人，进行了驱鬼禳魔的表演。在桑耶寺开光庆典仪式上，来自四方的卓舞艺人还表演了抡鼓大歌的卓，现从绘在桑耶寺的壁画中可以看出，当时卓舞的那种热烈、壮观的场面。在前宏期<sup>①</sup>卓舞是桑耶寺每年举行“桑耶多德曲巴”<sup>②</sup>宗教仪典上必须表演的仪式之一。在玉树还传说，公元七世纪文成公主远嫁西藏路过玉树时，玉树的百姓为公主的到来举行了隆重的赛马和依、卓的表演。

在玉树民间认为卓舞是藏族最古老的原始歌舞之一，早在宇宙形成之时就已经产生了。在卓中有这样的歌词：

---

① 在西藏宗教史上把公元九世纪以前称之为前宏期。

② 桑耶寺每年一次的祭祀仪式。

第一个卓从何而来,是从上面天界来,拉青仓巴嘎博<sup>①</sup>也候驾。

第二个卓从何而来,是从中间人界来,念青格拉<sup>②</sup>也临驾。

第三个卓从何而来,是从下面的海界来,祖纳仁青<sup>③</sup>也驾临。

在新寨曲卓中也这样唱道:

宇宙形成之初,是在上界佛界形成。

拉青仓巴嘎博喜爱卓,今天献上卓舞。

宇宙形成之初,是在中界人间形成。

念青格拉喜爱卓,今天献上卓舞。

宇宙形成之初,是在下界海中形成。

祖纳仁青喜爱卓,今天献上卓舞。

玉树地区的卓主要流传在玉树、囊谦、称多三个县,玉树县和称多县的卓大体相似,囊谦县的卓则有所不同,从而形成了两种不同的风格。

#### 一、玉树县和称多县的卓。

结古是玉树县县治所在地,也是玉树州政治、经济、文化、交通的枢纽和中心。早期结古曾禁止跳卓,对此有这样几种说法:一说当地的结古寺是一个政教合一的寺庙,为了弘扬其寺庙宗教乐舞,显示神舞的威严和神圣,所以不让卓在结古表演。二说“卓”这个音在藏语中与麦子的名称同音,传说每次在结古表演卓后,就会出现麦地遭受冰雹袭击,或是卓舞艺人遭受不幸等灾异现象,因此,人们认为结古护法神山普捷达寨不喜欢卓,从而禁止在结古跳卓。据调查,在与结古相邻的村庄(也属结古寺管辖)卓舞很盛行,并不受寺庙的禁止,甚至有些地方的卓成了结古寺宗教仪式活动的一部分,从这一点看,禁止只是限于结古村的范围。今天这种禁令已打破,卓舞已成为结古娱乐性的歌舞之一。

玉树县和称多县的卓主要流传在通天河两岸,两县卓的风格比较接近,人们把这种卓称为“锅卓”,“锅”藏语音译,意为围成圈,说明跳卓时人们围成圆圈而舞。卓有纯男子表演的和男女同时表演的。不论是哪一种,男子动作的要求和风格都一样,舒展粗犷,幅度大,注重动作变化的韵律,协调而流畅,既讲究大起大落,又不失平稳持重。不论动作变化如何复杂或激烈,上身始终保持平稳,不随双臂的起落而大动,即便动也是在保持圆中的动,显示出男子高昂的气质。脚下的动作也很丰富,多用“双跺”、“端脚”、“跨腿”、“点步”、“跳

---

①②③ 藏族认为他们是创世的神,同时也是“卓”的护法神。

转”等,以屈伸、刚柔、颤顿相结合,形成了粗犷优美的舞蹈风格。女子动作与男子动作基本一致,只是在力度、幅度上要含蓄、轻柔一些,两者形成比较明显的对比,这是这一带卓的主要特点。由于这一带是“江河源文化”的发源地,是历史上南来北往的重要驿站和道口,文化上得以与外界交往、互渗,又形成了自己独具特点的风格特征。在这一带的卓舞中,有不少叙述历史人物和历史故事的卓,它对研究藏族文化、风俗、历史等是非常好的资料。在这里,卓象征着吉祥,也象征着威严,在宗教活动和传统节日上都要进行表演。每个村都有自己的卓哇<sup>①</sup>,男子以自己优美的舞姿自豪,卓班<sup>②</sup>更是受到人们的尊敬。卓的歌词内容以歌颂神祇、歌颂家乡、赞美生活的为主,如《家乡的神山》:

家乡巍峨的神山,那是觉吾伊西<sup>③</sup>,仿佛金色的太阳照耀。

家乡巍峨的神山,那是囊巴囊泽<sup>④</sup>,仿佛绿鬃雪狮耸立。

家乡神圣的宝贝,那是白色宝塔<sup>⑤</sup>,仿佛明月高照。

## 二、囊谦县的卓。

囊谦称卓为“卓格玛”,意为古老的卓。卓格玛是表演性和娱乐性相结合的歌舞,通常男女分列,围成一圈载歌载舞,它比起带有宗教性的卓更觉轻松、活泼、随意,也更具有生活性和娱乐性。曲调古朴优美,动作轻盈自如,从中可发现不少原始耕作、狩猎及具有图腾崇拜意味的动作。表演不受时空的影响,既可在宗教仪式、传统喜庆佳节上表演,也可在田间地头即兴抒发。正如《布谷卓》中唱的:

好卓如布谷鸟摆头,在活佛喇嘛相聚时跳,在祈祷颂佛时跳。

好卓如布谷鸟摆头,在官人商定法规时跳,在法官执法时跳。

好卓如布谷鸟摆头,在男子汉赛箭时跳,在利箭射穿靶心时跳。

好卓如布谷鸟摆头,在少女相聚时跳,在姑娘出嫁时跳。

兴之所至,随时可歌,随地可舞,卓格玛已成为囊谦群众生活中的亲密伙伴。

## (二) 音 乐

卓舞无伴奏,由男、女舞者边唱边舞。《东保卓》、《阿吾来》这两首歌曲的演唱形式为:先以慢速演唱,其中奇数段为男声,偶数段为女声,如此演唱若干遍后,再以男、女齐唱的

① 卓哇即表演卓的男子或卓舞队。“哇”指男子。

② 卓班指排在最前面领舞的男子,一般都是由动作规范、嗓音洪亮、品德高尚的中老年人担任。

③ 玉树东方有座山被誉为释迦自成山,此处即指此山。

④ 玉树结古大日如来庙中的大日如来佛。据藏文史载,该庙是公元七世纪文成公主进藏路过此处时所建。

⑤ 在通天河岸早期修建的一座白色的佛塔。

形式快速演唱数遍,结束全曲。

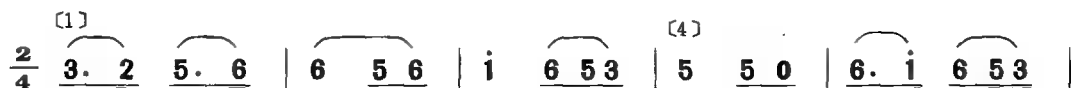
《聪宾·诺布松保》由男子边唱边舞,也是先以慢速演唱数遍后,再以快速演唱数遍,结束全曲。

上述三首歌曲,在谱面开始处以慢速标示。

## 东 保 卓

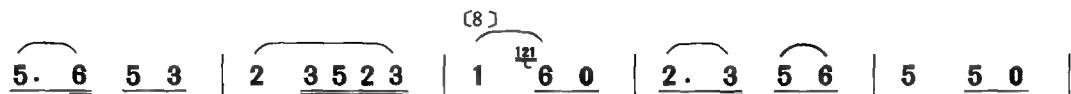
传授 才 让(藏族)  
记谱 嘉雍群培  
译词

1 = B 慢 速



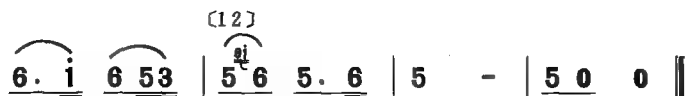
1. (啊 啦 索) 东 保 卓 叠, 萨 嘉

2. (啊 啦 索) 尼 巴 卓 叠, 萨 嘉



贡 内 格 卓 锐, 东 保 卓 叠,

贡 内 格 卓 锐, 尼 巴 卓 叠,



杂 结 古 垛 革 卓 锐。

吉 伯 个 卓 锐。

### 【附】歌词大意:

1. 第一个卓是什么地方的卓?

第一个卓是杂·结古垛的卓。

3. 第三个卓是什么地方的卓?

第三个卓是我们青年的卓。

2. 第二个卓是什么地方的卓?

第二个卓是男子汉的卓。



# 阿 吾 来

传授 才 仁 (藏族)  
记谱 代 尕 (藏族)  
译词 昂旺才仁 (藏族)

1 = D 慢 速

(1)  $\frac{2}{4}$  2 5. 6 | 6 5 3 5 | 3. 2 5 6 | 6 5 3 5 | 3 2 0 |

(阿 吾 来) 沙 (啦) 扬 姆 美 囊 (热) 旺  
(阿 吾 来) 星 (啦) 扬 姆 保 松 (热) 劲

5 3 5 | 2 2 1 6 1 | 2 3 2 3 5 | 2 - | 2 0 0 ||

卡 啦, 星 (啦) 孟 博 保 松 (啦) 劲 星,  
星 啦, 杂 (啦) 扬 博 嘉 雅 (啦) 玛 扎。

## 【附】歌词大意:

1. 美囊山顶的良地上,  
生长着如意果树,  
如意果树的枝端上,  
落有印度美丽的孔雀,  
孔雀绕着果树转。

3. 美囊山下的良地上,  
生长着神木柏树,  
神木柏树的枝端上,  
落有仙鸟杜鹃,  
杜鹃绕着柏树转。

2. 美囊山坡的良地上,  
生长着檀木香树,  
檀木香树的枝端上,  
落有勇敢的白雄鹰,  
雄鹰绕着檀树转。

# 聪 宾 · 诺 布 松 保

传授 土登西周 (藏族)  
记谱 嘉雍群培  
译词

1 = F 慢 速

$\frac{2}{4}$  6 1 6 | 1 2 3 1 2 | 0 5 3 5 | 6 - | 1 3 2 3 |

1. 聪 宾 (啦) 布 松 保 国 哟 猎  
2. 聪 宾 (啦) 阿 仁 松 保 该 哟 猎

$\dot{3}$   $\dot{1}\dot{2}$   $\dot{2}$   $\dot{1}$  | 6  $\overline{6\ 5\ 6}$  |  $\dot{1}$   $\dot{3}$   $\dot{2}\dot{3}$  |  $\dot{3}$   $\dot{1}\dot{2}$   $\dot{2}$   $\dot{1}$  | 6 - | 6 0 ||

东 该 玛 波 察 洛 (索 哟 洛), 东 该 玛 波 摩 洛。  
 格 松 哲 撒 (索 哟 洛), 格 松 哲 撒。

### 【附】歌词大意：

- |                          |                          |
|--------------------------|--------------------------|
| 1. 商人诺布松保，<br>发辫上缠着红色穗子。 | 3. 商人诺布松保，<br>身上穿着锦缎大龙袍。 |
| 2. 商人诺布松保，<br>腰上插着镶嵌宝石刀。 | 4. 商人诺布松保，<br>脚上穿着蒙古高靴。  |

## (三) 造型、服饰

### 造 型



男 子



女 子(正面)



女 子(背面)

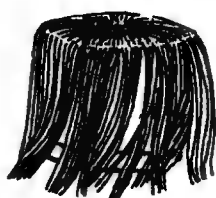
### 服 饰

1. 男子 头戴高筒红穗帽(藏语称“觉拉”),帽筒高约 25 厘米,红穗从帽顶直垂至帽底;戴大耳环;颈挂珊瑚宝石项串;内穿藏式男衬衣,高领斜襟,袖宽尺余,袖长垂地;下穿肥腿灯笼裤,可盖去靴子的一半;外罩镶水獭或虎、豹皮边的藏袍,着藏袍时,常将右袖脱

下,或将双袖脱下缠在腰际;腰系彩绸腰带,腰前挂火石盒,腰后佩藏刀。足蹬厚底、黑皮面、红呢腰的藏靴。



男头饰



高筒红穗帽



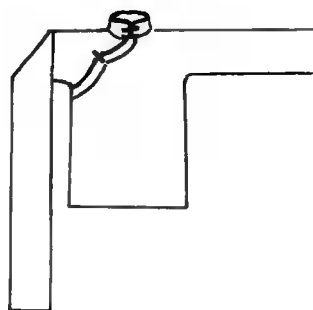
大耳环



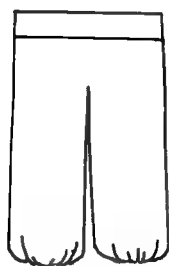
项串之一



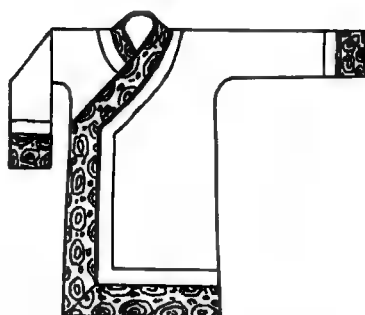
项串之二



藏式男衬衣



肥腿灯笼裤



男藏袍



火石盒



藏刀

2. 女子 将头发编成很多细小的辫子,头顶戴“顶叠”(即在锦缎镶边的红色皮子上镶嵌琥珀、珊瑚、松耳石的头饰);戴宝石耳环;颈挂珠宝花石项串;内穿藏式女衬衣,在高领和斜襟上镶有花边,宽袖,袖长垂地;外穿织锦缎或毛料制成的女藏袍,边镶 30 至 50 厘米宽黑白相配的水獭皮;腰系彩绸腰带和银制宝石腰带;挂金银宝石制成的针匣、腰拍、铃串等饰品;脚蹬女式藏靴。



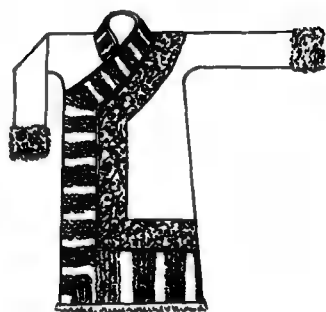
女头饰



顶 叠



大耳环



女藏袍



宝石腰带



针 匣



腰 拍



铃 串

## (四) 动作说明

### 1. 撩袖前端腿

第一拍 左脚踏地屈膝,右“前端腿”,同时右手经前下方往上撩袖,上身顺右手动势稍前俯左倾右拧(见图一)。

第二拍 做第一拍对称动作。

### 2. 合分掌点步

第一拍 右脚前脚掌在左脚左前点地一下,左膝稍屈,并微向下颤一次,双手在胸前合掌(见图二)。

第二拍 右脚打开至右旁前脚掌点地一下,双手不动。

第三拍 右脚于左脚左后前脚掌点地一下,同时双手打开至“屈臂手”位,上身稍左倾(见图三)。

第四拍 右脚于“八字步”位踏地,双手下垂。

第五~八拍 做第一至四拍对称动作。

提示:主力腿稍屈,每拍微向下颤一次。

### 3. 跨腿跳转

第一~二拍 左脚踏地,右“跨腿”,随即左脚跳一下顺势左转半圈(见图四),然后落右脚继续左转半圈,双手于头上方从左经后划一小圈。



图 一



图 二



图 三



图 四

第三拍 左“前端腿”，右脚往后蹭一步，双手向后下方甩袖，上身顺势前俯（见图五）。

第四拍 左脚落地。

#### 4. 点步转身

第一拍 右脚前迈一步，稍屈膝，左脚离地，双手手心朝上稍举起向右摆，左手至“屈臂手”位，右手至“斜垂手”位，上身稍前俯右倾。

第二拍 做第一拍对称动作。

第三~四拍 反复第一、二拍动作。

第五拍 左脚微踮向右转四分之一圈，右脚随即于右“大丁字步”位以前脚掌点地，右手手背朝上抬至“托掌”位，上身稍左倾（见图六）。

第六拍 右脚原位踏地，双膝屈伸一次。

第七~八拍 做第五、六拍对称动作（左转半圈）。

#### 5. 跺步转身

第一拍 右脚经“前端腿”跳跺地，成左“前端腿”，双手动作同“点步转身”第一拍（见图七）。



图 五



图 六



图 七

第二拍 做第一拍对称动作。

第三~四拍 重复第一、二拍动作。

第五~六拍 右脚向旁迈一步，顺势右转四分之一圈，随即跟左脚双脚于“正步”位跺地，双手与上身动作同“点步转身”第五拍。

第七~八拍 做第五、六拍对称动作（右转半圈）。

#### 6. 跺步走圈

第一~八拍 做“跺步转身”第五至八拍动作两次，向左走一圈。

### 7. 斜线双跺步

准备 后半拍起法(儿)——左脚向左前上一步。

第一拍 前半拍,跟右脚双脚于“正步”位跺地,左手抬至“屈臂手”,右臂下垂,上身稍右倾(见图八);后半拍,右脚向右前上一步。

第二拍 手不动,做第一拍对称步伐。



图 八

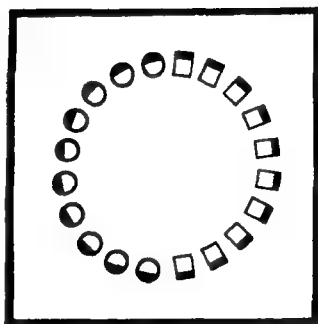
## (五) 代表性舞段介绍

### 东 保 卓

#### 简 介

“东保卓”,藏语,即“第一个卓”。该舞流传在称多地区,既可以男子单独表演,也可以男女共同起舞。开始时是慢板,动作舒展大方,然后转为快板,歌与舞同慢板,但节奏加快,动作热烈豪放。

#### 跳 法



男女人数不限,男(□)半圆,女(○)半圆,如图示围成圈,面对圆心。顺时针方向男第一人为“卓班”(领歌舞者)

开始时,全体原位站立,由卓班领唱《东保卓》,众人跟唱,男唱第一段,女唱第二段,然后起舞。

舞时始终是男女轮唱齐舞。轮唱即男唱一段,女唱一段。齐舞动作如下:

〔1〕~〔2〕 面对圆心做“撩袖前端腿”两次,顺时针方向移动。

〔3〕~〔6〕 做“合分掌点步”。

〔7〕~〔8〕 做“跨腿跳转”。

〔9〕~〔14〕 重复〔1〕至〔6〕的动作。

各段动作相同。

唱完若干段后,由卓班示意,歌舞转入快板,跳法同慢板。

## 阿 吾 来

### 简 介

“阿吾来”是歌词中的衬词。该舞多由男子表演,也可以男女齐舞。在玉树地区家喻户晓,广为流传。舞蹈快、慢动作对比强烈,慢板缓慢优美,快板奔放粗犷。

### 跳 法

男子若干人围成圈,面对顺时针方向(稍右侧身),分两组原地各唱一段《阿吾来》,接着起舞。舞时两组轮唱齐舞,开始是慢板,众连续做“点步转身”动作,沿顺时针方向移动。唱数段后,由卓班示意,转为快板,众连续做“跺步转身”接“跺步走圈”,继续沿顺时针方向移动。

## 聪 宾 · 诺 布 松 保

### 简 介

该舞流传在通天河两岸,“聪宾”,藏语中指商人头领或巨商。有这样一个传说:通天河两岸流传着一首玛尼调(六字真言长调),很是凄凉。有一天一位名叫聪宾·诺布松保的巨商,从汉地驮着几百头牦牛的货去西藏,路过这里时从山传来了玛尼调,聪宾听了感慨地说“阿啦啦,这是多么凄凉哀婉的歌,即使是狠心的屠户听到它也会感到悲凄苍凉,产生悔恨怜悯之情,可惜太远听不清歌词。”于是让手下人去打听,去人回来说这是苦难者唱的玛尼调,巨商大悟,到了拉萨,将一百头牦牛的丝绸锦缎敬献给色拉、哲蚌、甘丹三寺,一百头牦牛的茶叶敬献给大昭寺,一百头牦牛的物品施舍给穷人,用金子铸了佛像,用银子打了佛龕,顶礼三宝,皈依佛门,成为圣者。后人为了歌颂他,就跳起了卓舞《聪宾·诺布松保》。

### 跳 法

男子若干人,唱《聪宾·诺布松保》,除动作始终做“斜线双跺步”外,其它同“阿吾来”。



## (六) 艺 人 简 介

**土登西周** 生于 1944 年,藏族,玉树州称多县拉布村人。自幼随乡人学习民间歌舞,经常参加民间歌舞演出。1965 年选送入中央民族学院艺术系学习,1967 年毕业,毕业后在玉树州宣传队(后改为文工团)担任演员。1980 年调入玉树州群众艺术馆,从事群众民间舞蹈的组织工作,多次深入到基层学习民间歌舞,是现玉树民间歌舞素材掌握最多的人之一,人们称他为民间歌舞的活字典。

传 授 才 让(藏族)

编 写 杨久福(藏族)

绘 图 卢士耀、陈映华

王连民(土族)

执行编辑 嘉雍群培、林 堃

# 曲 卓

## (一) 概 述

“曲卓”是宗教性很浓厚的民间歌舞，它与民间卓舞的区别，一是曲卓的歌词、曲调、舞蹈均由寺庙高僧创编；二是内容以宣扬宗教教义为主，带有一定的祭祀性质；三是它只能在特定的时间、特定的场合中由男子表演；四是曲卓的歌词深奥、精辟、优美。如：

长寿延年若日月高照，富贵圆满若南方祥云，  
欢乐生活若布满星斗，祝愿幸福、长寿、欢乐。

青色苍龙声洪音妙，大地普降甘露雨水，  
丰收硕果百花争妍，愿吉祥如意幸福圆满。

上师高僧功德无量，四方百姓吉祥富贵，  
欢乐常驻蹁跹起舞，愿吉祥如意幸福圆满。

曲卓主要流传在称多县的白龙沟和玉树县的新寨村，由于新寨村的曲卓在藏族地区很有名，具有代表性，称作新寨曲卓。

新寨曲卓，俗称“嘉囊都锐曲卓”，由结古寺第一世嘉囊都锐·项秋帕旺活佛（简称“嘉囊活佛”）创编。嘉囊活佛的具体出生年月不详，根据藏文史籍《堪布巴德求江传》和《嘉囊都锐·项秋帕旺传》（以下简称《嘉囊传》）推算为十六世纪人，自幼出家，青年时期曾去五台山学法，后又到峨眉山等地讲经、修行，历时二十年。由于他的服饰似汉族和尚，又从中

原地区来,因此,人们称其为“嘉囊”。嘉囊指汉族居住的地方,意即“汉族活佛”。这个称号被后来的历世嘉囊活佛沿用。

嘉囊活佛学识渊博,多才多艺。据史书记载,他一生共创编曲卓一百八十余种,但到了六十年代初只传下来八十种。约在公元1715年(藏历拉宗五年),嘉囊活佛在新寨举行了盛大的“世间第一嘛呢堆”的奠基仪式,来自四面八方的僧侣群众和商贾云集新寨,嘉囊活佛用射箭的方式选定地界,据《嘉囊传》载,在嘛呢石奠基仪式当天,嘉囊很兴奋,饮了些酒,有点似醉非醉,似狂非狂,他把人们领到新寨对面汉白玉山上,从采下的第一块石上亲自刻下了第一首六字真言(这块刻石至今收藏在新寨的庙宇内),之后就在山顶的平台上向人们传授了他的第一个曲卓《金色的山顶》。舞蹈由慢板和快板两部分组成。慢板深沉、庄重、缓慢,讲究韵律,音乐用了藏族山歌较为自由的散板和低沉浑厚的诵经声,显示出宗教的威严、深邃,而又有卓的优美可欣赏性。旋律中运用了山歌中密集性短时置音和各类装饰音,有一种富丽堂皇、随风飘舞的艺术效果,加之它自由、随意的节奏和大量运用的切分、连音,使舞蹈的重拍往往落在拍子的弱位或弱音上,而拍子的弱位弱音,又常常在舞蹈的强拍上,强弱交错,相辅相成,构成了嘉囊曲卓独特的艺术风格。快板的舞蹈动作粗犷豪放,节奏规整简明,力度加大,情绪也随之进入激昂兴奋中,音乐是用慢板旋律的骨干音组成,但不论从表演的情绪、风格、色彩上,都与慢板悠扬的散板性形成了强烈的对比。

嘉囊活佛为了使曲卓能保留延续下去,把它列入到宗教祭祀仪式中,赋予宗教思想,成为神圣的带有民间歌舞欣赏性的宗教仪式,与寺院羌姆同等并列。规定它只能在嘉囊嘛呢的宗教仪式上表演,为了体现它的神圣、尊严,起到敬神驱邪的作用,规定只有男性才可以传唱表演,只有新寨的人才可以传唱。又为了不因这些禁令而影响曲卓的发展,他说:“每表演一回曲卓,有诵万遍六字真言的功德;每朝觐一回曲卓,能驱散你的业障。”因此人们把表演曲卓和观赏曲卓都作为一项宗教活动,作为积累功德,消除业障的善行而积极地投入。

几百年来,新寨村近百户人家不论贫富贵贱,大家都以雕刻嘛呢石为职业。能来新寨转一圈嘛呢堆,能在这里添放一块嘛呢石,观看一次新寨嘉囊曲卓,被视为一次很大的功德。因此,来自各藏族地区的信奉者络绎不绝,嘛呢石越积越多,嘛呢堆越积越大,而且全是汉白玉石,真正成为“世间第一嘛呢堆”。从嘛呢堆奠基仪式的第二年起,奠基日这一天成为远近闻名的宗教节“嘉囊邦琪”,新寨也成为藏族地区很有名的朝圣地。为了使曲卓成为每年嘉囊邦琪节上的一个重要项目,为了使曲卓在内容上和形式上都更加完满,嘉囊活佛不停地创编,逐年增加,内容以敬奉三宝、歌颂宗教、讲述宗教故事、赞颂嘉囊嘛呢等为主。同时嘉囊活佛也很注重曲卓表演的艺术效果和宗教思想的潜移默化。他把嘉囊邦琪

的纯宗教活动和物资交流放在白天,而曲卓的表演则放在夜晚。当夜幕开始降临时,首先燃起篝火,举行庄严的煨桑祭礼,让人们进入到一种威严、神圣的宗教气氛之中,产生肃穆之心。继而众女子高唱嘉囊嘛呢调(据传是嘉囊活佛编的嘛呢长调),紧接着表演晚会的第一个曲卓《今日正是良辰》。这是为了纪念这一节日而编的曲卓,它又是晚会的第一个节目。这首曲卓从结构上看也由两个部分组成,但由于前面的煨桑,高唱嘛呢调,形成了三部曲的效果。从带有委婉的女子齐唱到舞蹈慢板的男声齐唱,到最后进入快板高潮,不论从情绪的发展,还是强弱的变化,都进行了精心的设计,层次分明,对比强烈,引人入胜,显示出嘉囊活佛很高的艺术修养和审美意识。他利用宗教的威严、神圣,为艺术表演制造一种气氛和环境,使艺术表演达到最佳效果,同时也利用艺术表演手段宣扬教义,感化众生,使人们在欣赏享受之余,感悟到佛性的深奥,佛法的浩荡,产生对佛的虔敬赤诚。

曲卓的表演要举行数个夜晚,最后结束时要根据宗教祭礼的方法,进行预祝吉祥、兴旺的仪式,嘉囊完成了他最后的曲卓《祝愿》。

早在原始本教时就把宇宙分成“三界”,即神界、人界、海界,分别住着不同的神灵,从那时起祭词、诗歌多是以三部(段)进行。到了藏传佛教就更加明显了,如“三世佛”,即过去佛、现在佛、未来佛;“三界”又指世俗世界的三劫境界:欲界、色界、无色界等。这种视“三”为吉数在藏族生活中更是随处可见,这种宗教思想也体现在曲卓的编排程序上,嘉囊活佛把它分为“序舞”、“正舞”和“大圆满”三部分。“序舞”以煨桑祭祀高唱嘛呢调和表演第一个曲卓,体现出曲卓的威严和神圣;“正舞”内容丰富、深奥,以颂扬佛法僧为主;“大圆满”是以祝愿佛法昌盛,国泰民安等为主。曲卓的整个表演显得完整和谐。

曲卓的歌词辞藻优美,韵脚统一,读起来抑扬顿挫,朗朗上口,运用了比拟、象征、排比的手法,浪漫夸张,想象丰富。对舞蹈动作的编排,嘉囊活佛也有独到的一面。慢板时他要求舞者要像雄鹰翱翔天空,舒展自如,气势高昂,双袖舞动时又要似猛鸢扑食那么勇猛果断,而在快板时,要求双脚像羚羊脚轻捷有力。由于嘉囊活佛的刻意求精,一丝不苟,使曲卓成为藏族民间歌舞中的精品。

## (二) 音 乐

曲卓系男子舞,无伴奏,由演员边舞边唱。这里收录的《迪容扎西尼玛》(今日正是良辰)、《随吉啦卡》(金色的山顶)、《夏吉甲道》(东方斑斓虎)三首歌曲的演唱形式为:男声分为两组,均以慢速演唱“D. C.”之前的音乐,一组演唱奇数段,一组演唱偶数段,如此若干遍后,再以齐唱的形式用快速演唱数遍“♩”之后的音乐,结束全曲。上述三首歌曲,在潜面

开始处以慢速标示。

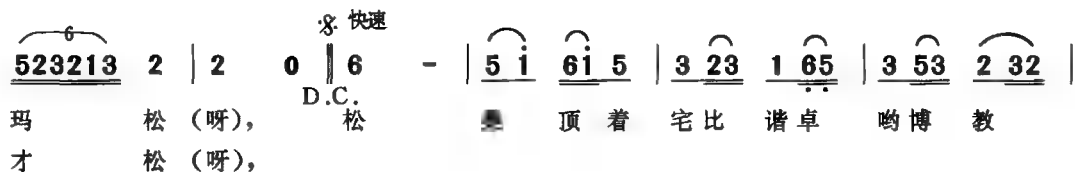
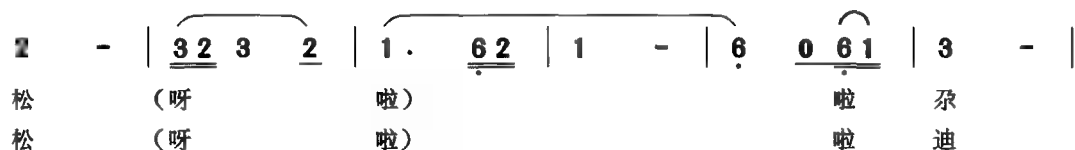
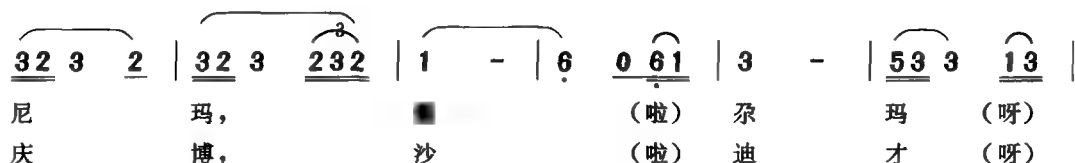
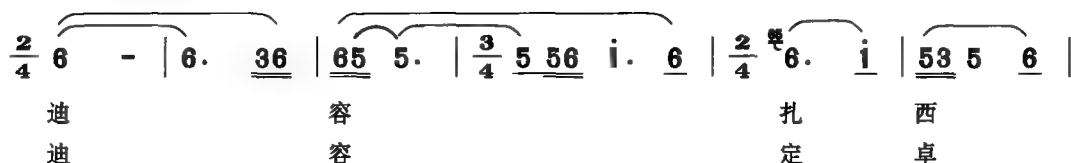
舞蹈的特点是：慢速段落徐缓、悠扬、抒情，而快速段落则刚健、有力、粗犷，两段之间的音乐形成了强烈的对比。加之舒展、豪放的舞蹈动作，充分表现了藏族人民的性格。这样的结构形式很具特色，它从视觉到听觉都给人以美的享受。

## 迪容扎西尼玛

(今日正是良辰)

传授 才 仁 (藏族)  
记谱 代 尕 (藏族)  
嘉雍群培  
译词 布土尕 (藏族)

1 = F 慢速 颂扬地



【附】歌词大意：

1. 今日正是良辰，  
夜明星斗闪烁，  
今日大吉大祥，  
世间吉时良辰。

2. 万里艳阳蓝天，  
撑起八副经轮，  
无际神州大地，  
妍开八瓣莲花。

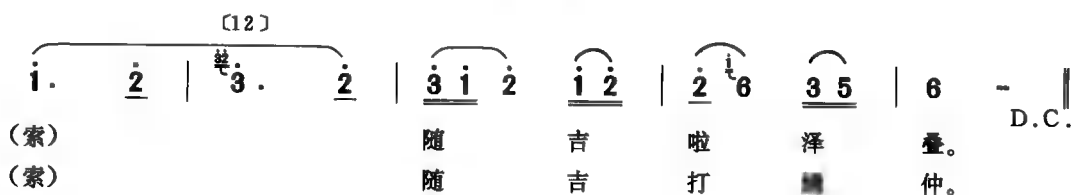
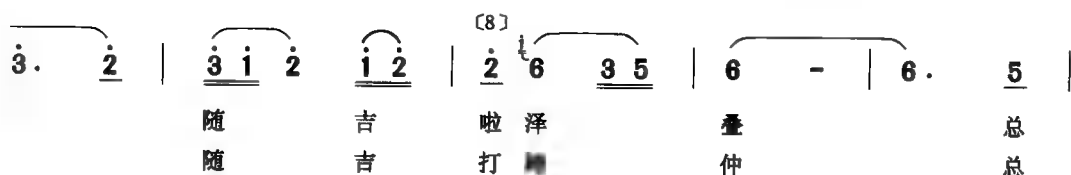
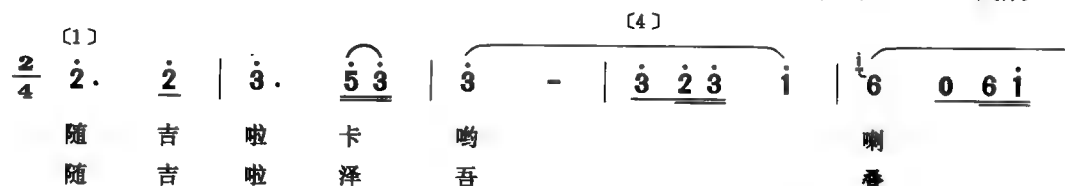
3. 无际神州大地，  
铺展金色花毯，  
如此今日良辰，  
跳起欢乐卓舞。

# 随 吉 啦 卡

(金色的山顶)

传授 才 仁 (藏族)  
记谱 代 尕 (藏族)  
记词 布 土 尕 (藏族)  
译词 更 阳 (藏族)

1 = F 慢 速



【附】歌词大意：

1. 美哉，金色的山顶，赞颂金色的山顶，金色的山顶上，竖起金色的彩箭。金色的彩箭上面，落来金色的大鸟，翩跹起舞真好看！山顶呈现彩虹，彩虹五彩缤纷。大地春意浓哟，天降三宝甘露，滋润莲花芙蓉。

2. 美哉，银色的山顶，赞颂银色的山顶，银色的山顶上，竖起银色的彩箭。银色的彩箭上面，落来银色的大鸟，翩跹起舞真好看！山顶升起彩虹，彩虹五彩缤纷，大地春意浓哟，天降三宝甘露，滋润莲花芙蓉。

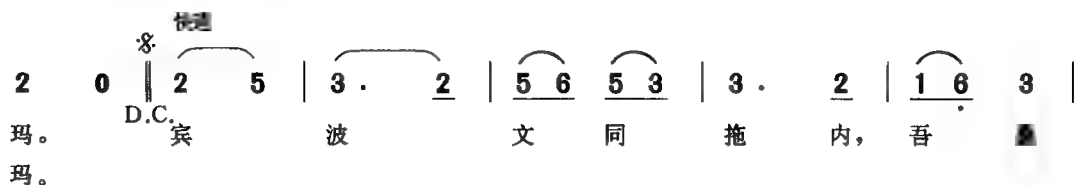
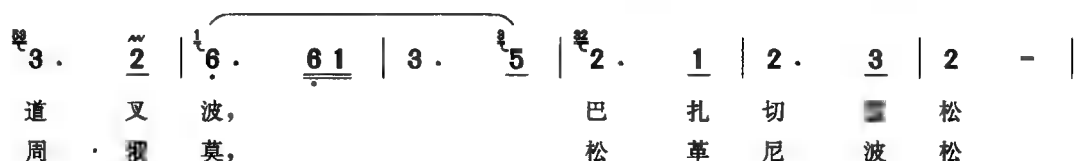
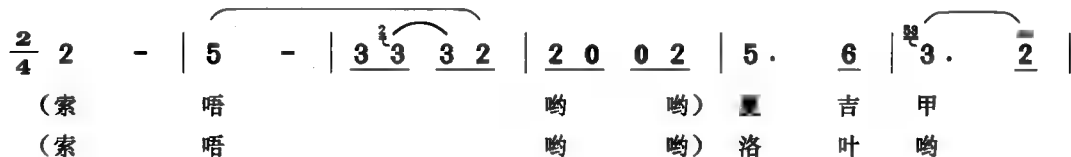
3. 美哉，螺贝山顶，赞颂螺贝的山顶，螺贝山顶之上，竖起螺贝彩箭。螺贝彩箭上面，落来螺色白马，翩跹起舞真好看！山顶升起彩虹，彩虹五彩缤纷，大地春意浓哟。天降三宝甘露，滋润莲花芙蓉。

# 夏 吉 甲 道

(东方斑斓虎)

传授 才 仁(藏族)  
记谱 嘉雍群培  
记词 布士昂(藏族)  
译词 更 阳(藏族)

1 = D 慢 速



【附】歌词大意：

东方的斑斓虎，勇猛无敌的护将。南方玉色苍龙，妙声佳音的护将。西方禽王大鹏，陈战必胜的护将。北方乌龟大王，大德大福的护将。来自圣城嘛呢<sup>①</sup>，功力硕果辉煌。法地典周龙巴<sup>②</sup>，法力佛威无比。阴





臂手”位,右手从左肩前砍到右下方,上身稍前俯右拧,眼看右下(见图三)。

第二拍 左脚前迈一步,右“前抬腿”,左手保持姿态,右手抬至左肩前。

提示:此动作右手亦可在身右前手心向上从左经上向右划立圆,每两拍划一圈。

#### 4. 挥袖前抬腿

第一~二拍 左脚踏地,膝屈伸一次,右腿慢悠出至“前抬腿”,同时右手经胸前向旁挥袖,上身顺势稍前俯右拧(见图四)。



图 三



图 四

第三~四拍 做第一、二拍对称动作。

#### 5. 交错双跺步

做法 基本同《卓》的“斜线双跺步”,只是后半拍左脚向右前上步,或右脚向左前上步。

#### 6. 泼袖前端腿

第一~二拍 上左脚,右“前端腿”,双手向左前甩袖,上身顺势略左倾左拧。

第三~四拍 退右脚,左“前端腿”,双手向右后甩袖,上身随之略右倾右拧(见图五)。



图 五

## 7. 甩袖踏地

第一拍 上左脚,随即右脚上前踏地,双手向前上方甩袖,稍仰身(见图六)。

第二拍 退右脚,跟左脚以前脚掌踏地,双手向后甩,顺势稍俯身(见图七)。



图 六



图 七

## (五) 代表性舞段介绍

### 迪容扎西尼玛

#### 简介

《迪容扎西尼玛》(今日正是良辰)是玉树结古寺第一世嘉囊活佛的代表作,每一次嘉囊曲卓表演,它是固定的开场节目。根据玉树的风格,嘉囊曲卓只能在太阳落山夜幕降临时开始,人们堆起篝火,煨桑祈祷后围火起舞,早上太阳出来时收场。

#### 跳法

男子若干(一般在四十人以上)分为两组,各站半圆围成一个圆,全体面对圆心站立。开始每组先各唱一遍《迪容扎西尼玛》的慢板,唱完后,全体身转向左前,齐做一次“藏袖收腿”动作(不唱)。接着进入舞蹈慢板,慢板始终是轮唱齐舞,两组各唱一段,交替反复,同时两组齐做“举袖前端腿”动作,沿顺时针方向缓缓移动。慢板唱完进入快板,全体反复唱快板数遍,边唱边做“砍袖踏踩”动作,继续顺时针方向移动。

### 随吉啦卡

#### 简介

《随吉啦卡》(金色的山顶)是嘉囊活佛编的第一个曲卓,很有代表性,也是曲卓中保留

比较完整的一个节目。

### 跳 法

男子若干人,边唱《随吉啦卡》边表演,队形、路线及演唱方法同《迪容扎西尼玛》。唱慢板时,做三至四次“挥袖前抬腿”,接做一次“藏袖收腿”,循环反复至慢板结束。进入快板,众面对顺时针方向,反复做“交错双跺步”动作。

## 夏 吉 甲 道

### 简 介

《夏吉甲道》(东方斑斓虎)是嘉囊曲卓之一,六十年代前在民间很流行。由于唱词宗教色彩较浓,又有歌颂奴隶主的内容,六十年代后一直没有表演过。为了准确的将其记录下来,九十年代初,请新寨村数名老艺人回忆,终于把濒于失传的这个舞蹈整理出来。

### 跳 法

男子若干,唱《夏吉甲道》,演唱方式及舞蹈的队形、路线同《迪容扎西尼玛》,慢板时始终做“拨袖前端腿”动作,快板时做“甩袖踏地”。

## (六) 艺 人 简 介

才 仁 藏族,生于1922年,玉树县新寨村人。性情开朗,活泼,喜爱歌舞。自幼跟随老艺人学习玉树地区的各种民间歌舞,卓、曲卓、依、国哇等民间歌舞无所不知,尤其掌握较多的新寨嘉囊都锐曲卓,是为数不多的解放前跳曲卓的老艺人。他为抢救玉树民间歌舞,在玉树“舞蹈集成”的收集工作中起了很大作用,由于他的传授使一度濒临失传的新寨曲卓又得以继承和流传。如今虽然年迈,还经常参加州、县、村里的民间歌舞表演,尤其是对曲卓,他必定亲自组织亲自表演,乐此不疲,竭尽全力,是一位很受群众喜爱的老艺人。

传 授 才 仁

编 写 杨久福(藏族)

绘 图 卢士耀

执行编辑 嘉雍群培、林 莖

# 依

## (一) 概 述

“依”为藏语音译，属康巴方言；在卫藏（除昌都专区外）地区称为“谐”，两者是同一字的不同发音。有些藏区译成汉语为“弦子”<sup>①</sup>，这是因为有些地方的依在表演时，一边拉着牛角胡（类似二胡的拉弦乐器），一边且歌且舞而得名。依广泛流传在长江上游（通天河、金沙江）、澜沧江两岸康巴藏区，是一种融舞蹈、音乐、诗词为一体，较少受宗教影响，参与性、娱乐性很强的民间歌舞。

“依”，藏语是指“歌”或“民歌”，无“舞”的含义。在卫藏方言中就纯指民歌和歌，与“鲁”<sup>②</sup>同义。而在玉树方言中它有两种含义：一是各种歌舞的统称；二是区别于其它民间歌舞的单一的弦子舞，在这里依是歌必舞，舞必歌，两者不能分开。

玉树人对依情有独钟，他们在依中这样唱道：

悦耳动听的调儿，出自手中的牛角胡，  
宛转多情的歌儿，唱自吉祥舞者的心。

手中的琴弦不断，我的歌声不休，  
脚下的靴底不烂，我的舞步不止。

他们对依的热爱已经到了如醉如痴的地步。

---

① 在四川、云南与汉族接壤处或杂居的藏区（属康巴藏区），把“依”称为“弦子”。

② 鲁：即民歌。

玉树人不只热爱依,而且认为依是一个非常古老的可与“卓”比拟的民间歌舞。关于它的形成或产生,有种种传说。传说之一,认为早在公元七世纪,文成公主远嫁西藏,路过玉树贝库地方(通天河西岸),当地的藏族群众为公主和藏王的到来进行了隆重的依、卓的表演及赛马等。藏族人民的热情好客,使公主非常感动,在玉树贝库逗留了很长时间,一方面休整人马,一方面向当地传授中原先进的生产技术,同时又派人在谷口崖壁上雕凿了大日如来像和八尊菩萨像。这就是今天贝库的大日如来庙,俗称文成公主庙。另一种传说认为,依是公元十七世纪六世达赖仓央嘉措(1683~1706)创作了藏族情歌体诗歌后,才由此产生的。玉树依究竟何时形成,史书上缺少记载。因此,近年来学术界出现了种种推论,尚未形成共识,还需进一步考证、研究。

依主要流传在玉树的东部三个农业区(县),民间有“东三县的依、西三县的鲁”之说。东三县的依在风格上大致可分成两种:

### 一、囊谦县。

历史上囊谦是玉树二十五个部族之首囊谦千户的居住地,由于是千户所在地,这里的人平时生活中很讲究礼节,语言交流中多敬语,这些都表现在依的风格、内容上与玉树、称多两县的依形成较大的差别。囊谦的依本身也可分为两种不同风格,第一种,男子舞步轻盈,动作轻松,手拉牛角胡,且歌且舞,脚下的节奏简单,力度适中,注重唱,旋律优美流畅,易于演唱,歌词简练、通俗,接近生活语言。内容以歌颂生活,歌颂大自然为主,如依《热国仁啦》:

山顶青草茂盛,引来群群绵羊;  
山下鲜花盛开,招来群群奶牛;  
草原辽阔无垠,惹来群群骏马。

这种依参加者多是中老年人。

第二种依热情欢快,潇洒大方,在悠扬的牛角胡琴声中,男女青年翩翩起舞,时而交叉,时而对舞,时而连臂脚尖相击,音乐抒情委婉,内容多以爱情为主,如《嘎伊嘎松》:

白色瓷碗上面,绘有吉祥八宝图<sup>①</sup>,  
白色瓷碗易得,难得八宝图案。

请你拿来青稞,我去拿来酒曲,  
我俩姻缘如何,请看酒的颜色。

---

<sup>①</sup> 吉祥网、莲花、宝伞、右旋的海螺、法轮、胜利幢、宝瓶、金鱼,此八种物品藏族认为是吉祥物,藏语分别称扎西道吉、拜玛、欧斗、东嘎、阔罗、尖参、翁巴、赛年。

囊谦的依以轻柔欢快为主,双腿拍的较高,但落地较轻,双袖摆动和身体的起伏也很轻松,这种风格即在快板时也予保持。在服饰上(指节日或严肃场合上的盛装)男子基本与结古相同,女子略有差别,她们用彩绸把长发编起辫盘在头顶,身穿黑色氍毹藏袍,脖子上是一串串的珠宝花石,腰间佩玲珑剔透、工艺精美的刀子、针线盒,又用银链扣连,随着步子的移动,窸窣作响,非常悦耳,显得清秀端庄。

## 二、玉树县、称多县。

玉树县和称多县的依,主要流传在以结古为中心的通天河两岸。这一带不仅人人喜爱依,而且家家备有表演依的服饰道具,村村都有自己的依舞表演队,村与村之间经常举行规模不等的歌舞互演。甚至这一带的寺院也参与或协助,如巴群村有个宁玛派的阿尼寺,寺中僧人不仅可以参加民间的依舞表演,还经常组织僧人进行编创歌词、音乐等,对这一带依的发展起到了一定的作用。结古早期称为“结古垛”,是藏区著名的“茶马互市”重镇,又处在唐蕃古道得天独厚的位置上,经济的发展促进了文化的交流,因此,这里的歌舞也显得异常的丰富,如依《琼啦吉》中唱道:

富饶美丽的结古垛,吉祥宝贝珍珠圣地,

歌依卓舞盛行,生活充满了欢乐。

以结古为中心的依,男子动作粗犷、大方,讲究屈伸幅度的夸张,力度与技能的结合,注重整体的气势、脚下的音响、脚下节奏与上身动作的协调。在服饰上,男子肥宽的裤腿遮盖靴子的一半,藏袍襟袄肥大,边镶水獭皮或豹、虎皮,袖宽一尺余,两袖伸开长九尺,双臂直垂时袖子拖在地上,挥舞起来有遮蔽日月之势。玉树依男子动作伸展、夸张、大方与他们宽大的服饰很有关系。依很注重节奏音响的强弱变化,每个男子右脚腕上都套着串铃,利用脚上节奏的变化、力度的强弱,用串铃不同的声响增加舞蹈的色彩,渲染舞蹈的气氛。这是玉树舞蹈特有的一种风格。每至大型的群众性表演,几百甚至上千人踏歌而来,那铿锵的铃声,大起大落的舞袖,气势磅礴无比壮观,显露出藏族男子的阳刚之气。

女子装饰异常讲究,从洗发到一小撮一小撮地把它编起来,直到戴上全部装饰,足要一天时间。玉树女子头饰琥珀、珊瑚和绿松耳石,藏袍面料多为织锦缎及毛料,边镶一尺至二尺宽的黑白相配的水獭皮,这种制作搭配法是玉树地区女子服饰的一大特点,有着悠久的历史,传说玉树是格萨尔王妃珠姆的故乡。《格萨尔》中记载,王妃珠姆的藏袍是用一百只雄水獭的凸部(黑色)、一百只雌水獭的凹部(白色)的皮子相配,又用一百只幼水獭皮作绉线制成。后来这种制作方法就在玉树流传。这种服饰皮子的连接和花纹的搭配要求高,工艺精,立体感强。由于女子服饰雍容华贵,佩带繁多,飞光流彩,动作含蓄轻盈,舞姿更觉轻柔典雅,有一种女子的阴柔之美,与男子形成强烈的对比。

由于依的表演形式自由,内容广泛,因此它具有多方面的功能,实用性很强,主要有这样几个方面:

一是自娱性的功能。它无需固定的场所,农闲之时,茶余饭后大家可以在田间地头、街头巷尾借着月光或篝火,自娱自乐,翩翩起舞。若碰上外出游玩,亲朋相聚,迎送宾客或乔迁之喜,也多用依来祝庆道祥,增加气氛。

二是青年男女相互认识,相互了解的媒介。在全民信教,政教合一的封建农奴制社会,男女之间的恋爱受到宗教、社会、家庭的禁锢,男女青年们就用歌舞互致爱慕,互述爱意,如依《热群才仁》:

真诚美丽的姑娘,突然来到这里,

若能与你同舞,该有多么幸福。

又如依《索叉木啦》中唱的:

结满金穗的田地,舞者如同金粒,

身材灵巧的姑娘,是否一同跳个舞?

这种自娱性的依,很受群众喜爱,在早期文化生活还很贫乏的时候,它是群众主要的文化娱乐项目。

三是叙述个人情感和相思之情,也有讲述个人不幸的,这种依情绪变化不大,较平稳,显得深情哀婉:

离别家乡之时,心中没有思虑,

离家越走越远,越是思念父母。

虽然家乡遥远,岂有不回之念,

父母慈祥面容,时常显在梦中。

家乡来的朋友,一路是否辛苦,

我的深恩父母,贵体是否安康。

四是具有仪式性的功能,这种依比较规范、严肃,一般在传统的大型节日(这里的大型传统节日多与宗教有关)和一些特殊的节日如喇嘛坐床、寺院开光等。在这种场合表演时,表演的顺序、内容、礼仪上要符合宗教和传统习俗上的规则。对演员的衣饰穿着也有一定要求。

根据依不同的功能,队形变动也是多样的,而且每一种队形都赋予了一定的思想内涵,如常见的男女分列围成一圈的队形称为“东嘎叶庆”,意海螺成圈。表演时顺时针绕行,称“诺布叶古”。在藏传佛教中不论是朝佛、转经,都是从右行,忌讳左绕,所以在玉树包括依在内的歌舞中,队形不论怎么变化都是从右绕。由于男子舞步大、转得快,舞蹈高潮时男

子在中间形成小圈，而女子在外围成半圈，男子宛若圆圆的太阳，女子恰似弯弯的月亮，这种队形称之为“尼达卡撒”，“尼达”即“日月”。此外，在仪式性的表演上还会出现这样的队形：“帕锐次锐”，即队形成两排，多出现在开始或结束的依中，便于敬哈达；“多杰加章”，意“交叉金刚”；“永忠叶庆”即“卍”字形的队列，这是藏族原始本教的图腾，后被藏传佛教吸收，象征佛法或吉祥；“比囊琪周”意“蛟龙戏水”等。

玉树无论在什么地方，歌舞的最后一定要跳一段吉祥的舞蹈，来作为结束，如果是在本地表演，就跳《呀着随吉桑巴》：

天空彩云之中，飘来花的雨露，  
我们吉祥宝地，到处鲜花盛开。

八角莲花地上，盛开珍奇莲花，  
依、鲁、卓舞兴旺，幸福充满大地。

如果是在他乡表演，那就跳《迪容扎西尼玛》：

今日吉祥之日，时辰、星相、时节巧合，  
鲜花般吉祥的词，配上优美的歌舞。

哈达披在颈上，白穗落在地上，  
这样好的祝愿，哈达献给舞者。

舞队如意成行，美似花的花瓣，  
花儿鲜艳完美，回到自己家乡。

如果歌舞时有上司头人或喇嘛，那他们就这样唱《呀依宾宝》：

珍奇的大莲花啊，生长在我的故乡，  
无量菩萨的化身，坐在莲花的中央，

高处尊贵的头人，祝你们吉祥如意，  
我们献罢歌舞，返回各自故乡。

玉树依那种强烈的高原风格，蕴藏着独特的艺术魅力，潇洒活泼，豪迈奔放，它展现了玉树人热情善良的性格，和他们特有的审美情趣。



## (二) 音 乐

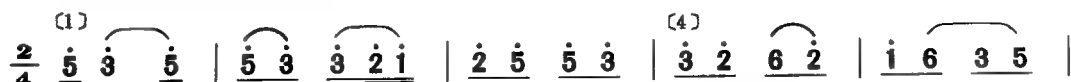
### 扎 西、扎 西

1 = B

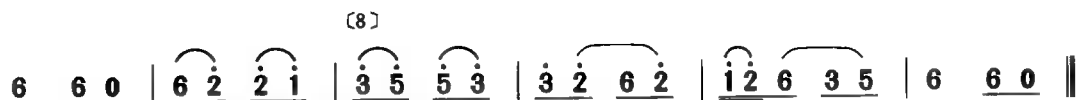
中速稍快 热烈欢快地

传授  
记谱  
译词

土登西周 (藏族)  
嘉雍群培



(扎 西 扎 西) 迪 容 扎 西 尼 玛 (啦 扎 西  
(扎 西 扎 西) 扎 西 崔 格 米 朵 (啦 扎 西



扎 西), 松 藏 波 迪 松 (扎 西 扎 西)。  
扎 西), 娘 最 谐 啦 窄 叶 (扎 西 扎 西)。

【附】歌词大意:

今日吉祥日子,

时辰、星相、时节巧合,

鲜花般吉祥的词,

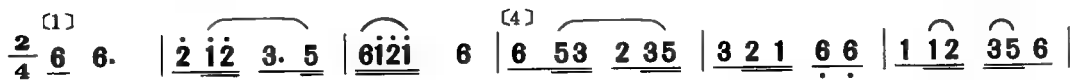
配上优美的歌舞。

### 尼 玛 江 才

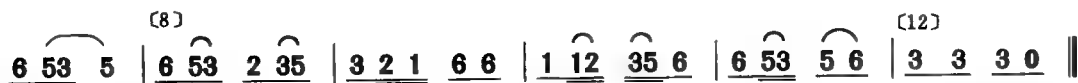
1 = G 中速稍快

传授  
记谱  
译词

土登西周 (藏族)  
嘉雍群培



措 曲 啦 曲 (啦) 阔 (啦), (尼玛啦 江才) 容 伊 内 啦  
本 巴 浓 各 迪 (啦) 最 (啦), (尼玛啦 江才) 藏 甲 玛 锐



阔 从, 容 伊 内 节 (尼玛啦 江才) 热 沃, 最 节 本 巴 扎 从 (啦 哟)。  
桑 丛, 龙 博 (尼玛啦 江才) 进 啦, 莫 藏 桑 西 藏 从 (啦 哟)。

【附】歌词大意：

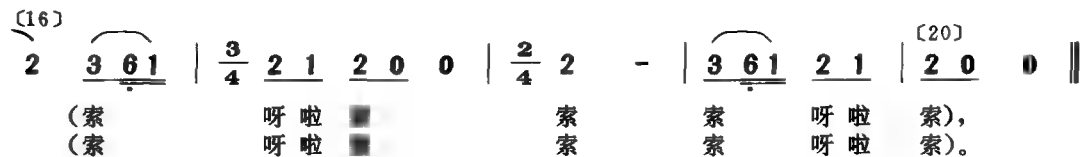
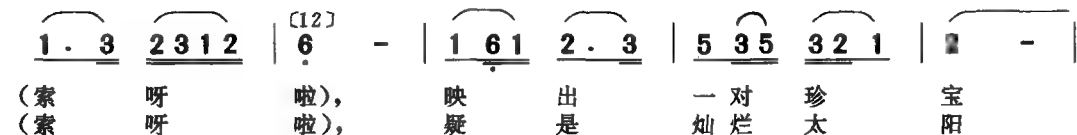
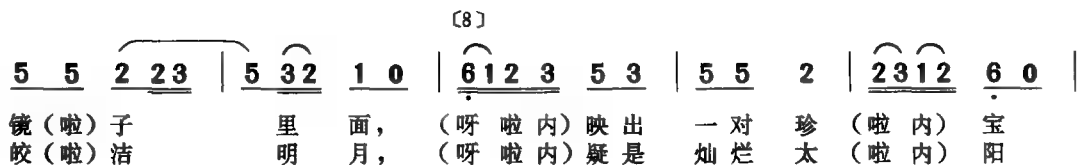
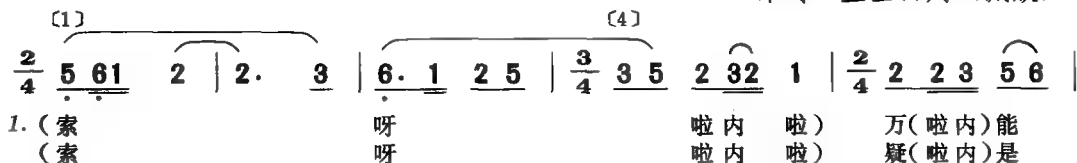
回游在故乡的江河，  
好比金瓶融聚的甘露，  
甘露虽说难以凑起，

但在这吉祥宝地，  
甘露自然相聚。

# 西 卡 则 玛

1 = G 中 速

传授 久秋夫（藏族）  
记谱 嘉雍群培  
译词 土登西周（藏族）



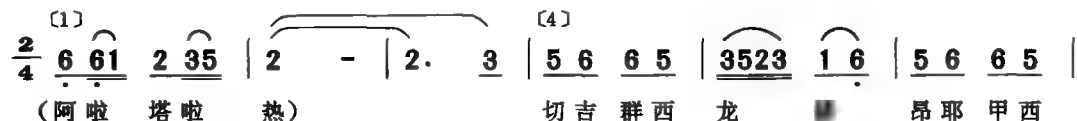
2. 远望蓝蓝天空，  
天空彩霞飞舞，  
从中洒下细雨，  
不是甘露是啥？

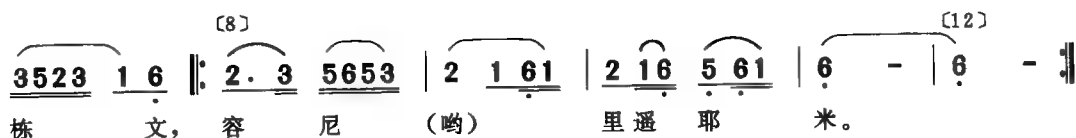
3. 请看村庄人们，  
头上装饰华丽，  
顶上绿色松石，  
不是碧玉是啥？

# 阿 啦 塔 啦 热

1 = F 中速稍快

传授 土登西周（藏族）  
记谱 代 尔（藏族）  
译词 嘉雍群培





【附】歌词大意:

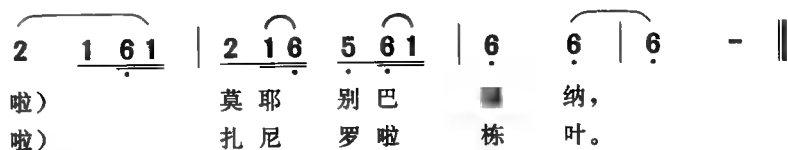
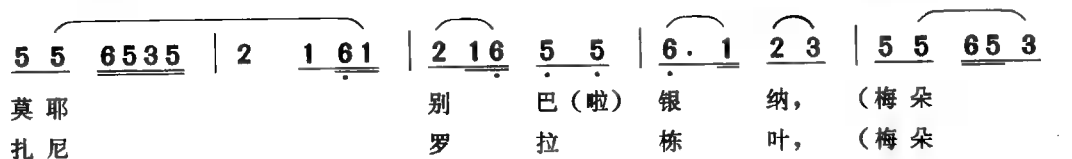
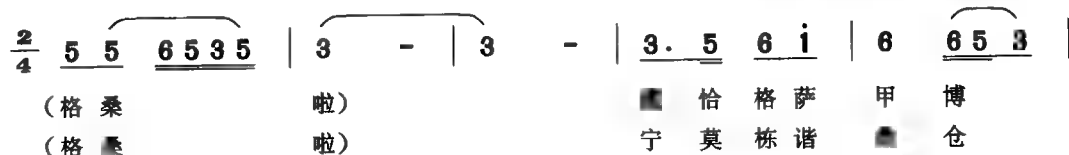
你去取来清水,  
我去拿来茶叶,

我俩姻缘如何,  
请看茶叶颜色。

# 格 桑 啦

1 = F 中 速

传授 土登西周 (藏族)  
记谱 嘉雍群培  
译词 更 阳 (藏族)



【附】歌词大意:

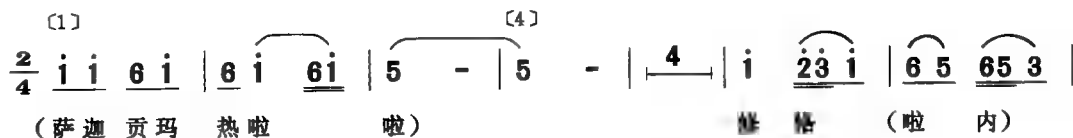
神圣格萨尔王,  
若能来到人间,  
吉祥如意之日,  
请他观看歌舞。

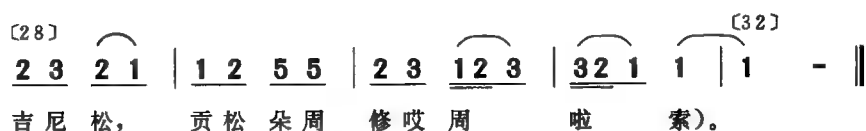
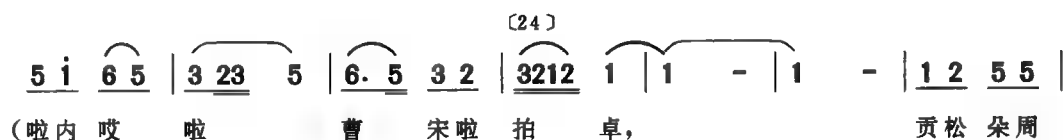
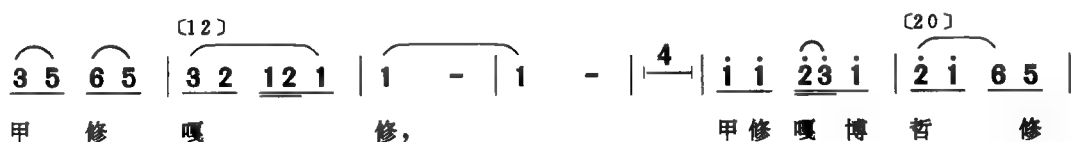
穿上灵巧靴子,  
弹起动听琴弦,  
唱起悦耳歌声,  
跳起欢乐舞蹈。

# 萨 迦 贡 玛

1 =  $\flat$ B 中速稍快

传授 白马拉吉 (藏族)  
记谱 嘉雍群培  
译词 秋君扎西 (藏族)





【附】歌词大意：

纸是汉地白纸，  
拿来白纸写字，

我们俩的心事，  
写在白纸上。

### (三) 造型、服饰

#### 造 型



男 子



女 子

**服 饰**(除附图外,参见《卓》服饰图)

1. 男子 蓄独辫并编入红穗盘在头顶,穗子用银发卡和象牙圈固定,穗子的一半从左耳侧垂下,戴大耳环,脖子挂一串珊瑚宝石项串,穿高领衬衫,衬衫袖子宽 35 厘米,双袖平展开长 3 米(拉牛角胡者将长袖挽起)。外穿藏袍,边镶水獭皮或虎、豹皮等,襟大袖长,系绸腰巾,足蹬藏靴,肥大的裤脚常盖去靴子的一半,右脚腕上套着串铃。



男头饰



串 铃

2. 女子 同《卓》女子服饰。

## (四) 动 作 说 明

### 基本步伐

#### 1. 一踏一跺

第一拍 右、左脚相继跺地后,左脚即前迈一小步,右脚随之提起。

第二拍 重复第一拍步伐。

提示:该步伐男女在幅度、力度上有较大差异:男子做时双腿屈伸幅度较深,脚抬的高,步子踏的重,跳到激烈时,步法更夸张;女子做时,幅度、力度都较小。

#### 2. 三步一撩

第一拍 右、左脚各踏一步。

第二拍 右脚经踏地再向前撩出 45 度左右。

第三~四拍 重复第一、二拍步伐。

#### 3. 三步一提

第一拍 右、左脚各踏一步。

第二拍 右脚踏地,同时左腿屈膝前提。

第三~四拍 做第一、二拍对称步伐。

#### 4. 三步一端

第一拍 右、左脚各踏一步

第二拍 右脚踏地,同时左“前端腿”。

第三~四拍 做第一、二拍对称步伐。

#### 5. 两步一跺

第一拍 右、左脚各踏一步

第二拍 右脚踏地,双膝稍屈伸一次。

第三~四拍 重复第一、二拍动作。

### 基本动作

#### 1. 抬臂踏跺

做法 双臂稍屈肘旁抬,左臂高于头,右臂向后背,上身略前俯右拧,脚下做“一踏一跺”(见图一)。



图 一

#### 2. 落袖跺步

第一~二拍 脚做“两步一跺”,双手从两侧向上甩袖(见图二),再经身前(手心朝上)落下,上身随之前俯(见图三)。



图 二



图 三

### 3. 轮袖提膝

做法 脚做“三步一提”，前两拍左手经胸前向旁甩袖，身顺势左拧（见图四），后两拍做对称动作。反复进行形成双手在胸前交替向旁划小的立圆。

### 4. 绕甩袖端步

做法 脚做“三步一端”，前两拍左手从右肩前手心向上划至左上方，顺势向后绕一平圆后翻掌甩腕向旁甩袖，身随之左拧，后两拍做对称动作（见图五）。



图 四



图 五

### 5. 晃手跺步

做法 脚做“两步一跺”，前两拍双手向左“晃手”至左旁，上身顺势前俯左拧（见图六），后两拍双手与上身做对称动作。

### 6. 横甩袖跺步

做法 脚做“两步一跺”，双臂屈肘抬于胸前，前两拍双手向左横甩袖，后两拍双手向右横甩袖（见图七）。



图 六



图 七

### 7. 双甩袖擦步

第一~二拍 脚做“三步一擦”，双手经前向上甩袖，顺势仰身(见图八)。

第三~四拍 脚做“两步一跺”，双手经前垂下，顺势俯身(参见图三)。

### 8. 下甩袖擦步

做法 脚做“三步一擦”，前两拍双手向左下方甩袖，身顺势左拧(见图九)，后两拍双手与上身做对称动作。



图 八



图 九

### 9. 挥袖擦步

做法 脚做“三步一擦”，双臂交替屈肘前抬，前两拍抬左臂，后两拍抬右臂。

### 10. 轮袖提膝转身

做法 基本同“轮袖提膝”，只是第二拍身转向左侧，第四拍身转向右侧。

### 11. 横甩袖单跺

做法 站“八字步”，右脚每拍跺地一下，双手动作同“横甩袖跺步”，一拍向左、一拍向右横甩袖(参见图七)。

### 12. 垂袖轮跺

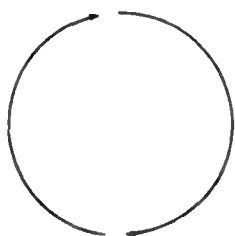
第一~四拍 做“挥袖擦步”。

第五~八拍 起右脚一拍两步交替跺七步，前两拍双臂下垂，第七拍左臂屈肘前抬，第八拍垂左臂，右臂屈肘前抬。

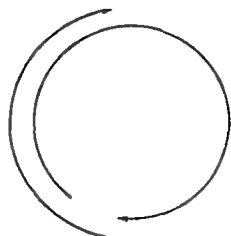
要点：第五至八拍的跺地要有力度。



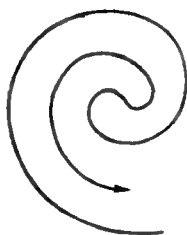
## (五) 常用队形图案



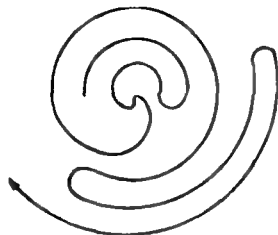
东嘎叶庆  
(右旋海螺)



尼达卡撒  
(日月昭辉)



比囊琪周之一  
(蛟龙戏水之一)



比囊琪周之二  
(蛟龙戏水之二)

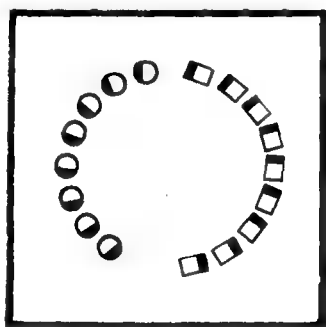
## (六) 代表性舞段介绍

### 扎西、扎西

#### 简介

“扎西”，藏语，意吉祥。该舞蹈流传在结古地区，动作简洁欢快，以队形的变化和热烈的情绪为主要特点。舞蹈的速度较快。男子右脚在跺步时力度较强，以震动脚腕上的串铃，增加音响和节奏效果。在宗教节日或大型传统节日上表演时，常将该舞放在依的开始或结束，以示吉祥。

## 跳 法



男女人数不限,男(□)半圆,女(○)半圆,如图示围成圈。顺时针方向男第一人为领舞者,称“依班”。

舞蹈开始,先由依班跺地两下示意,随即众人齐唱《扎西、扎西》,同时做“抬臂踏踩”动作起舞。在依班带领下走“右旋海螺”、“日月昭辉”、“蛟龙戏水”队形。走“日月昭辉”队形时,男子在里圈,女子在外圈;走“蛟龙戏水”队形时,凡遇拐弯处,从依班开始,众人依次各做

一次“落袖跺步”。

音乐遍数不限,速度较快,男子的舞步越跳越激烈。

## 尼 玛 江 才

### 简 介

《尼玛江才》在玉树地区很流行。尼玛江才是一位生于二十世纪二十年代的玉树结古民间艺人,他从小失去父母,家境贫寒,本地扎武百户的儿子是其好友,在生活上经常给予接济。五十年代初,百户的儿子去拉萨朝佛,尼玛江才很想念他,于是编了这个舞蹈,在好友从拉萨回来的那天,组织人们进行表演,以示喜悦之情。人们在表演时把原来歌词中的衬词诙谐地改成“尼玛江才”,后来尼玛江才就成了该舞歌词中的衬词和舞蹈的名称。

## 跳 法

唱《尼玛江才》,队形、路线同《扎西、扎西》,动作如下:

〔1〕~〔7〕 做“轮袖提膝”。

〔8〕~〔12〕 做“绕甩袖端步”。

音乐遍数不限,舞蹈循环往复,速度逐渐加快,高潮时结束。

## 西 卡 则 玛

### 简 介

该舞段在玉树地区很流行。据当地学者布土尕(约生于1934年)说,这段舞蹈是由结古民间艺人尼玛江才在建国初期创编的,表达了作者对生活的热爱和执著。

## 跳 法

队形、路线同《扎西、扎西》,众人面向圆心。开始先不唱,在依班跺地两下后齐做八拍“横甩袖跺步”,然后左转身面对顺时针方向,唱《西卡则玛》,动作如下:

〔1〕~〔10〕第一拍 做“落袖跺步”十次。

〔10〕第二拍~〔16〕第一拍 做“下甩袖擦步”三次。

〔16〕第二拍~〔20〕 做“落袖跺步”五次。

接着从〔1〕开始反复若干遍。

## 阿 啦 塔 啦 热

### 简 介

“阿啦塔啦热”是歌词中的衬词，也是舞蹈的名称，把歌中的衬词作为舞蹈的名称在玉树藏族民间歌舞中较为普遍。该舞蹈在玉树地区家喻户晓，流传甚广。虽然动作不多，但气氛热烈，参与性很强，因此经常被放在每次跳依活动的最后。

### 跳 法

唱《阿啦塔啦热》，队形同《扎西、扎西》，由依班带领，男子在前，女子在后，做“晃手跺步”动作，走“右旋海螺”、“蛟龙戏水”路线。

## 萨 迦 贡 玛

### 简 介

萨迦贡玛指西藏萨迦县的萨迦寺，是藏传佛教萨迦派的主寺，玉树结古寺属萨迦派，早期结古寺的僧人出家时要去萨迦县的龙日寺受戒。这原来是个歌唱萨迦寺的依，后来在流传中人们填了新词，而将原词萨迦贡玛作为衬词用。

### 跳 法

队形同《扎西、扎西》，众人面向圆心。开始先不唱，在依班跺地两下后齐做六拍“挥袖撩步”，随即唱《萨迦贡玛》，动作如下：

〔1〕~〔2〕 做“轮袖提膝转身”。

〔3〕~〔4〕 做“横甩袖单跺”。

〔5〕~〔8〕 做“垂袖轮跺”。

〔9〕~〔10〕 做“轮袖提膝转身”。

〔11〕~〔18〕 同〔1〕至〔8〕动作。

〔19〕~〔22〕 做“轮袖提膝转身”。

〔23〕~〔24〕 做“横甩袖单跺”。

〔25〕~〔26〕 做“挥袖撩步”。

〔27〕~〔32〕 同〔19〕至〔24〕动作。

歌声停 做一次“垂袖轮跺”。

然后从〔1〕开始循环反复。所走的路线有“右旋海螺”和“日月昭辉”。凡做“垂袖轮跺”时，众向圆心集中，接做“轮袖提膝转身”，众缓缓后退至原拉。

## (六) 艺人简介

**久群沛**(约 1928~1996) 藏族,玉树结古人,农民。他热爱故乡,热爱本民族的文化艺术,从小跟随老艺人学唱玉树民间依、卓、国哇等,演唱《格萨尔王传》也有一定的名气。他表演歌舞声音洪亮,舞姿优美,动作规范,形成了自己的风格特点,几十年来成为大家请教模仿的对象,每年的民间歌舞娱乐活动,他都是主要的组织者和参与者。

**尼玛江才** 藏族,具体出生年月不详,据查大约生于二十世纪二十年代,死于六十年代初。系玉树结古人。尼玛江才从小失去父母,后又双目失明,一生贫穷凄惨,但却热爱生活,热爱歌舞,对生活充满了希望。他能演奏牛角胡、笛子等乐器,又喜欢跳依,编创了不少依的舞蹈和曲子,至今在民间流传。双目失明后,以组织民间歌舞进行娱乐或演奏乐器为生。

传 授 土登西周(藏族)、久秋夫(藏族)

■ 写 杨久福(藏族)

绘 图 卢士耀

资料提供 代 尕(藏族)

执行编辑 嘉雍群培、林 莛

# 热 巴

## (一) 概 述

“热巴”，是藏族古老的民间歌舞之一。史书记载，早在公元七世纪藏王松赞干布颁布《十善法》举行的庆祝会上，有表演者“或饰犀牛或狮虎，或执鼓跳舞”<sup>①</sup>，公元八世纪桑耶寺开光庆典时，有来自四面八方的歌舞曲艺表演，其中有“丽服执牛尾，击鼓歌且舞”<sup>②</sup>，可见热巴这种艺术形式此时已经形成。

多数学者认为，热巴艺术发源于金沙江、澜沧江两岸，在青海主要流行于玉树囊谦县地区。它是一种融歌舞、曲艺、杂技为一体的综合性表演艺术，以其精湛的舞蹈技艺，诙谐风趣的艺术风格，深受藏族群众的喜爱。

“热巴”一词的由来，有种种说法。在玉树，人们普遍认为其中有两种说法较为合理：一是热巴一词，藏语意为“粗布衣”。表演热巴的多是下层劳动人民，他们身穿粗布衣，以卖艺为生。他们自认为热巴艺术是圣者米拉日巴(1040~1123)所传。米拉日巴是藏传佛教塔布噶举派创始人之一<sup>③</sup>，他编创了道歌，用道歌来传教，感化众生。在热巴的诵词中至今还有米拉日巴的道歌。据传米拉日巴曾在玛尔巴处学会了“拙活实”<sup>④</sup>，不论春夏秋冬只穿单薄的粗布衣，因此人们将这种艺术称为“热巴”。

二是热巴一词在康巴藏语的方言中，含“乞求”之意，因热巴艺人以艺求乞，故得此名。

---

① 《西藏王统记》，萨迦索南坚赞著。

② 同上。

③ 塔布噶举派创始人玛尔巴(1012~1097)，后传给弟子米拉日巴，后人认为米拉日巴是塔布噶举的主要创始人。

④ 藏传佛教的一种能不畏冷热的法功。

早期热巴艺术是民间艺人三五成群或全家终年四处流浪，卖艺谋生，民间流传这样一句话“随着太阳起身，伴着月亮休息”，这是热巴艺人生活的悲惨写照。由于这种艺术流传在下层劳动人民中，因此，封建时期热巴艺术和热巴艺人都受到歧视，如在玉树大型的宗教节日上是不表演热巴舞的。在藏区，不仅把这种艺术称为热巴，把热巴艺人也称为“热巴”或“热巴哇”。

虽然现在热巴已不再是“卖艺乞求”的艺术，也没有流浪的热巴艺人，但对这种艺术依然这样称呼。早期的热巴技巧性高，专业性强，不少艺人从小习艺，都具有较高的说、唱、舞的技能。节目一般是双人舞、三人舞或四人舞。唱词有一部分是固定的，另有一部分，艺人可根据演出的地点、观众的情况临时编词，一般都是祈祷、祝愿、祝福、致礼等内容。

建国后随着社会的发展，人们生活水平的提高，在传统热巴的基础上发展起来了一种大型的集体性热巴歌舞。这种新兴热巴技巧性不是很高，讲究气氛，讲究整体的统一性。表演一般都在几十人以上，歌舞场面壮观、热烈。每至节日，村与村之间进行竞赛性的热巴表演，囊谦一带的群众不仅喜爱热巴艺术，家家都有热巴舞的服饰道具。音乐伴奏在原来的鼓、铃上增加了牛角胡、竹笛、手风琴、扎年琴、串铃等，又从民间音乐中撷取一段音乐，稍作改变作为热巴音乐，经过实践，形成了具有自己风格、特点的新型热巴歌舞。

## (二) 音 乐

早期的热巴舞除鼓和铃外，无其他乐器伴奏，二十世纪六十年代以后，逐渐加入了牛角胡、竹笛、扎年琴等乐器。这里记录的[热巴舞曲]即是由这些丝竹乐器所演奏的。

### 热 巴 舞 曲

传授 囊谦热巴歌舞队  
记谱 嘉雍群培

1 = F 中速稍快

$\frac{2}{4}$  6̣5̣3̣5̣ 6̣5̣3̣5̣ | 6̣6̣ 1̣6̣6̣ | 2̣1̣6̣1̣ 2̣1̣6̣1̣ | 2̣2̣ 3̣5̣3̣ | 6̣1̣3̣5̣ 3̣2̣1̣3̣ |

2̣1̣6̣1̣ 6̣5̣3̣ | 3̣ - | 3̣ - | 2̣ - | 2̣ - |

1 2̣3̣ 6̣5̣3̣5̣ | 1. 6̣0̣ 6̣0̣ || 2. 6̣0̣ 6̣0̣ ||

### (三) 造型、服饰、道具

#### 造 型



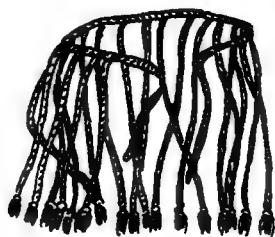
男舞者



女舞者

服 饰(除附图外,参见《卓》、《依》的服饰图)

1. 男舞者 头饰同《依》的男子,上身穿白衬衫,外罩高领坎肩,穿单层藏袍,脱去两袖缠在腰间。裤腿肥大,足蹬马靴或轻便藏靴,腰系绳裙,绳裙以牛毛搓成花绳索,绳尖系各种颜色的毛缨。



绳 裙

2. 女舞者 女子服饰与《卓》基本相似(无长袖),梳辫,用红蓝颜色的丝线将头发盘在头顶,或编成数根细辫,垂落在脑后,腰间佩戴精美的银器。

#### 道 具

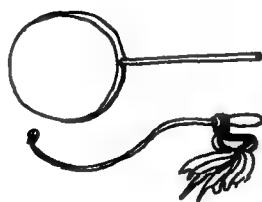
1. 铃 铜制,盘形,中间有舌,中心穿一根牛皮条,作为抓环。

2. 牛尾拂尘 将白牦牛尾染成红色,在根部镶一约 15 厘米长的木柄(见“统一图”)。

3. 鼓及鼓槌 用木制鼓帮及鼓柄,两面蒙羊皮。鼓槌,藤制,弯弓状,槌头缠红绸,槌尾缀彩绸。



铃



鼓、鼓槌

## (四) 动作说明

### 男舞者动作

1. 道具执法 左手执牛尾拂尘,右手握铃(见图一)。

2. 上步摇铃 (铃声: x 〇 | 〇 〇 | )

第一拍 上右脚同时身转向左前,右手上抬至“旁屈臂”位抖一下铃,左手抬于“斜垂手”,眼视左前(见图二)。

第二拍 保持姿态,左、右脚在原地各踏一步。

第三~四拍 做第一、二拍对称动作(左手抖一下拂尘)。

提示:每次转身的同时可强调甩头;每一步,膝均要柔韧的稍屈伸一次。

3. 端腿摇铃 (铃声: x 〇 | 〇 〇 | )

第一拍 上右脚,屈膝,左“端腿”,右手在左腿上抖一下铃,左手抬至“屈臂手”位,身右倾稍左拧,眼视前下方(见图三)。



图 一



图 二



图 三



第二拍 右膝稍伸,左脚落地。

第三~四拍 做第一、二拍对称动作。

4. 原地摇铃 (铃声:  $\underline{x} \underline{x} \underline{x} \underline{0} \mid \underline{x} \underline{x} \underline{x} \underline{0} \mid$ )

做法 站“大八字步”,左臂下垂,右手于“屈臂手”位摇铃。

5. 大蹦子(见“统一图”)

### 女舞者动作

1. 道具执法 左手握鼓,右手持鼓槌(见图四)。

2. 上步击鼓 (鼓点:  $\underline{x} \underline{x} \underline{x} \underline{0} \mid \underline{x} \underline{x} \underline{x} \underline{0} \mid$ )

做法 双脚步伐同男“上步摇铃”,左手抬至左前上方,鼓罩在头上,右手按鼓点击鼓(见图五)。

3. 俯身击鼓 (鼓点:  $\underline{x} \underline{x} \underline{x} \underline{0} \mid \underline{x} \underline{x} \underline{x} \underline{0} \mid$ )

做法 双脚步伐同男“上步摇铃”。前两拍,身前俯左拧,双手在左前下方,鼓面朝左前,按鼓点击鼓(见图六);后两拍,双手经划小的上弧线做前两拍的对称动作。

4. 击鼓平转 (鼓点:  $\underline{x} \underline{x} \underline{x} \underline{0} \mid \underline{x} \underline{x} \underline{x} \underline{0} \mid$ )

做法 双手在头上击鼓,同时上右脚、跟左脚边连续向右自转边向前进(即“平转”,见图七)。



图 四



图 五



图 六



图 七

5. 击鼓涮腰 (鼓点:  $\underline{x} \underline{x} \underline{x} \underline{x} \mid \underline{x} \underline{x} \underline{x} \underline{x} \mid$ )

第一拍 起右脚双脚交替踏两步,同时上身前俯,双手在身前下方,鼓面向前,击鼓。

第二~四拍 两脚站“大八字步”,上身从右经后向左做一次“涮腰”,同时双手边击鼓

边向左“晃手”一圈(见图八)。

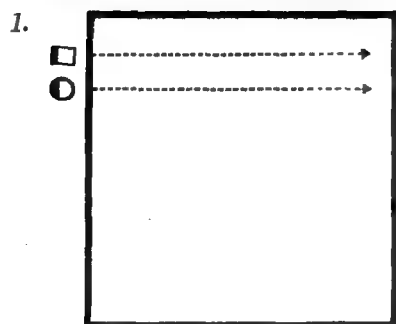


图 八

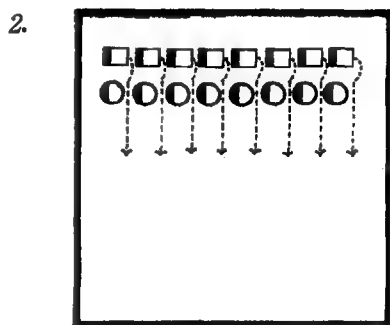
## (五) 场 记 说 明

男舞者(□) 人数不限(场记图以八人为例),左手执牛尾拂尘,右手握铃。

女舞者(○) 人数不限(场记图以八人为例),左手握鼓,右手持鼓槌。

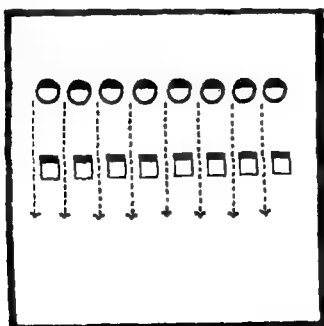


[热巴舞曲]无限反复 男女舞者各站一排,面向7点,从场右后出场,男做“上步摇铃”,女做“上步击鼓”,如图示女在前、男在后走成两横排。



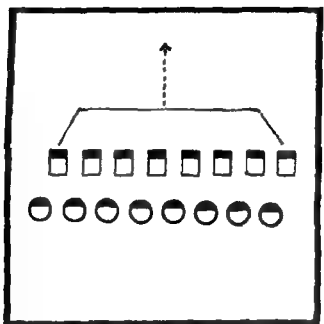
众右转身面向1点,动作同前,女原位舞动,男走至女前。

3.



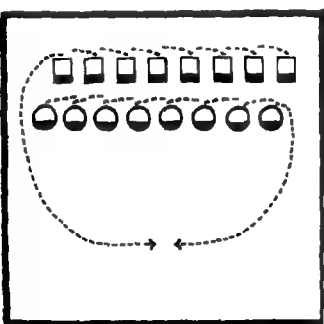
动作同前,男原位舞动,女走至男前。

4.



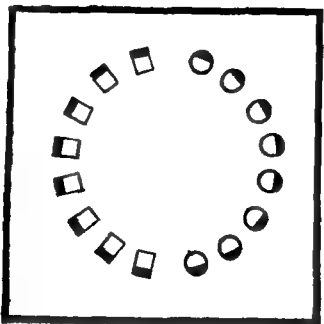
众右转身面向 5 点,动作同前,走至场后。

5.

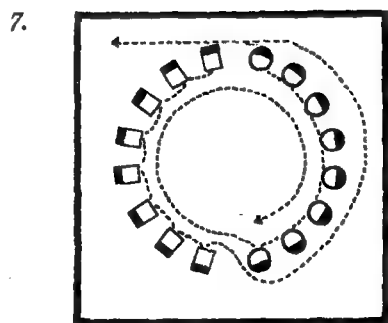


音乐停(以舞者的鼓点和铃声统一节奏)  
男动作同前,女做“俯身击鼓”,按图示路线男女走成一个圆圈,转身面对圆心。

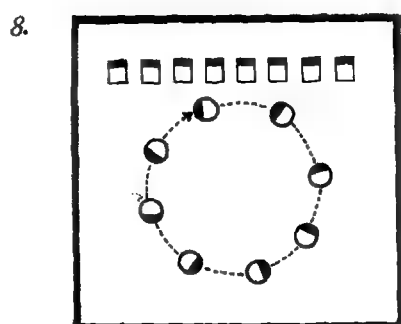
6.



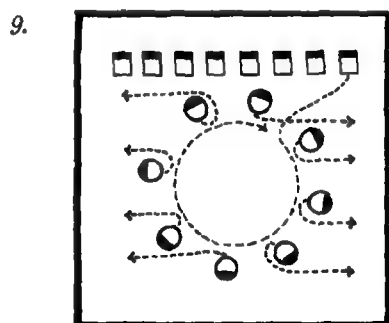
全体在原位,男做“端腿摇铃”,女做“上步击鼓”,共做四个八拍。



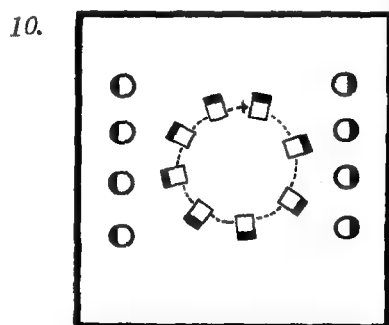
男做“上步摇铃”，按图示路线走至场后成一横排，转身面向 1 点；女做“上步击鼓”，顺时针走成圆圈。



男做“原地摇铃”；女做“击鼓平转”顺时针转一圈，再面对圆心做两个八拍的“击鼓涮腰”。

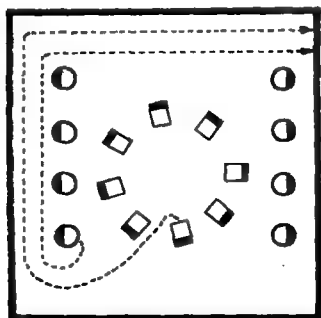


男做“上步摇铃”顺时针方向走成圆圈；女做“上步击鼓”向场地两侧走成两竖排，转身成面相对。



男做“大蹦子”顺时针方向移动；女做原地的“俯身击鼓”。

11.



[热巴舞曲]无限反复 男做“上步摇铃”，女做“上步击鼓”，按图示路线走成两排，从场左后下场。

传 授 囊谦县热巴舞蹈队

编 写 杨久福(藏族)

绘 图 卢士耀(造型、动作)

王连民(土族·服饰、道具)

执行编辑 嘉雍群培、林 堃

# 热 依

## (一) 概 述

“热依”，是在“热巴”和“依”的基础上形成的一种歌舞形式。

在玉树地区，热依主要流传在囊谦县一带，囊谦又是热巴艺术很流行的地方。由于排在队前的几名男子手拉牛角胡且歌且舞，因此也被称作“玉树弦子舞”。表演时牛角胡先拉一段过门，后大家随着音乐起舞，动作轻盈含蓄，音乐抒情委婉，歌词通俗，接近生活语言，内容以爱情为主，因此在玉树人们也称其为“藏族交谊舞”。如《向巴卓玛》：

情侣你要什么，请你向我诉说，

就是海底珠宝，摇着皮筏取来。

有的热依，动作中模拟一些灵巧可爱的动物，再配上优美欢快的音乐，有一种诙谐、幽默的艺术风格。如《资群》（小雀）：

小雀若是灵巧，请你左右掠旋。

小雀若是灵巧，请你啄食三下。

小雀若是灵巧，请你旋转三圈。

囊谦水资源丰富，这里的水清凉甘甜，所酿的酒在藏区小有名气。这一点从它的热依中就可以看到。如《不是阿妈是酒娘》：

不是阿妈是酒娘，酒娘伊西卡卓，

吉祥天然泉水，酿成甜蜜美酒。

父母做的靴子,走路当中穿烂,  
才知母亲嘱咐,说得千真万确。

杂曲、囊曲<sup>①</sup>水,是我故乡的水,  
杂曲囊曲水中,散发浓郁酒香。

热依对服饰没有专门的要求,女子着装同依,男子大多手拉牛角胡,动作幅度不大,不像依那么大起大落,因此,不要求穿宽襟长袖服,装束较为随意。

## (二) 音 乐

传 授 囊谦歌舞队  
记 谱 代 尔(藏族)  
译 词 嘉雍群培

### 向 巴 卓 玛

1 = D 中速 轻松愉快

<sup>[1]</sup>  
 $\frac{2}{4}$  2̣3̣ 5̣ 6̣ 6̣5̣ | 3̣ 3̣2̣ 3̣5̣2̣3̣ | 1̣ 2̣3̣ 3̣5̣3̣1̣ | <sup>[4]</sup> 2̣ 2̣ 2̣ 0̣ | 2̣3̣ 5̣ 6̣ 6̣5̣ |

群 周 切 拉      吉 古 (哟)      昂 啦      叠 古      松 东(呀),      群 周 切 拉  
 嘉 措 顶 个      诺 布 (哟)      古 智      东 内      内 永(呀),      嘉 措 顶 个

3̣ 3̣2̣ 3̣5̣2̣3̣ | 1̣ 2̣3̣ 3̣5̣3̣1̣ | <sup>[8]</sup> 2̣ 2̣ 2̣ 3̣2̣ | 1̣ 2̣ 1̣ 6̣ 5̣ 3̣ | 3̣ 5̣ 2̣ 2̣ 3̣ 2̣1̣ |

吉 古 (哟)      昂 啦      叠 古      松 东(呀      向巴卓玛 啦      道群夏勒 色格  
 诺 布 (哟)      古 智      东 内      岭 永(呀      向巴卓玛 啦      道群夏勒 色格

2̣ 2̣ 2̣ 3̣2̣ | <sup>[12]</sup> 1̣ 2̣ 1̣ 6̣ 5̣ 3̣ | 3̣ 5̣ 2̣ 2̣ 3̣ 2̣1̣ | 2̣ 2̣ 2̣ 0̣ ||

多 若 角      向巴卓玛 啦      梅 穷 波 姆      恩 格      多 若 角)。  
 多 若 角      向巴卓玛 啦      梅 穷 波 姆      恩 格      多 若 角)。

#### 【附】歌词大意:

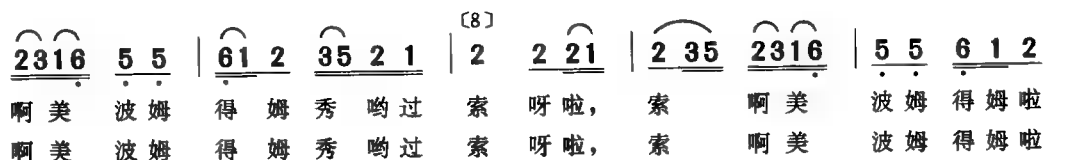
情侣你要什么,请你向我诉说,就是海底珠宝,摇着皮筏取来。

① 杂曲、囊曲是流经在囊谦境内的两条大河,杂曲即澜沧江。

# 扎 群 群

1 =  $\flat$ B 中 速

(小 鸟)



秀 哟 过 索 呀 啦)。

秀 哟 过 索 呀 啦)。

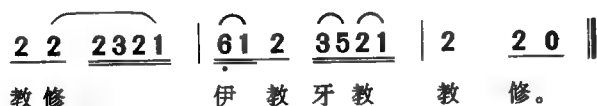
## 【附】歌词大意：

小鸟呀小鸟，声音多么动听，骏马呀骏马，鞍辔配得真好。

# 资 群

1 = D 中速稍快

(小 雀)



## 【附】歌词大意：

小雀若是灵巧，请你左右掠旋。

小雀若是灵巧，请你旋转三圈。

小雀若是灵巧，请你啄食三下。



### (三) 造型、服饰、道具

#### 造 型



拉牛角胡的男舞者



男舞者



女舞者

## 服 饰

男女舞者服饰同《依》。

## 道 具

牛角胡 基本同胡琴,琴筒用牛角做成(见“统一圈”)。

# (四) 动 作 说 明

### 1. 走步转身

第一拍 前半拍,左脚前迈一步,右下臂前甩;后半拍,做对称动作。

第二拍 左脚前迈一步,右腿向前撩出45度,顺势右转半圈,同时右手经胸前向旁甩袖。

第三~四拍 做第一、二拍的对称动作。

### 2. 点步转身

准备 后半拍起法(儿)——左脚向左前迈一步。

第一拍 前半拍,上右脚于右“丁字步”位前脚掌点地,顺势左转半圈,同时右手抬至“屈臂手”位,左臂下垂,上身稍左倾(见图一);后半拍,右臂垂下,右脚向左前上一步。

第二拍 做第一拍前半拍的对称动作,继续左转半圈。

### 3. 转身挥袖

第一拍 前半拍,右脚上至左前,左小腿后抬,同时右手盖至腹前,左手上抬成“屈臂手”,上身前俯左拧(见图二);后半拍,左脚落地。



图 一



图 二

第二拍 右腿向前撩出45度,顺势右转半圈,同时右手经脸前向旁甩袖,左臂垂下,身立起;后半拍,右脚落地。

#### 4. 拖步摆胯

准备 双手虎口叉腰。

第一拍 左脚向左前上一小步,右脚脚尖拖地跟至左脚脚心旁,同时胯向左摆(见图三)。

第二拍 做第一拍对称动作。

#### 5. 雀鸟抖翅

做法 前半拍,右脚向前跺地,屈膝,左脚离地,双手“平展臂”位,压腕带动双臂向下扇;后半拍,上左脚于右脚旁踩地,膝稍伸,右脚离地,提腕带动双臂抬起(见图四)。反复进行,双臂似鸟翅上下扇动。



图 三



图 四

### (五) 跳 法 说 明

舞蹈人数不限,男女分列围成一圆圈,面对顺时针方向(参见《依·扎西、扎西》队形图)。排在前列的几位男子手持牛角胡,边奏边舞。先奏一遍旋律,第二遍起开始表演,表演时男女交替轮唱,同时全体一起作舞。舞蹈始终沿顺时针方向移动。

各个舞段的动作组合如下:

#### 向 巴 卓 玛

唱《向巴卓玛》

〔1〕~〔8〕 做“走步转身”。

〔9〕 做“点步转身”。

〔10〕 做“转身挥袖”。

〔11〕 做“点步转身”。

〔12〕~〔14〕 做“转身挥袖”。

## 扎 群 群

唱《扎群群》

〔1〕~〔2〕 做“走步转身”。

〔3〕 做“点步转身”。

〔4〕 做“拖步摆胯”。

〔5〕~〔12〕 做〔1〕至〔4〕动作两次

## 资 群

唱《资群》，始终做“雀鸟抖翅”动作。

也可稍作发挥，如在音乐的最后两拍，动作幅度加大，上身前俯，双脚交替跺地三下；或在最后四拍，双脚交替跺地七下。

传 授 囊谦歌舞队

编 写 杨久福（藏族）

绘 图 卢士耀

执行编辑 嘉雍群培、林 莹

# 国 哇

## (一) 概 述

“国哇”，流行于玉树藏区。藏语中“国”指兵器，“哇”指舞者，意即“武士”或“武士舞”。

国哇舞是一个严肃、神秘的，有着深层文化内涵的舞蹈。它既是宗教祭祀的仪式，又是古代礼仪中的仪仗，是佛教思想与表演艺术的完美结合。藏族民间歌舞一般分为两种，一是百姓生活中常见的自娱自乐的民间歌舞；二是寺庙僧侣表演的宗教法舞，而国哇则不同，它是由民间艺人表演，寺庙宗教乐队伴奏的一种特殊的民间歌舞。

国哇作为宗教仪式，它只能在特定的时间、特定的场合表演，如在结古寺每年一次的“结古哲曲”宗教节日和新寨嘉囊嘛呢“嘉囊邦琪”宗教节上表演。此外，也在大型的传统节日表演，如玉树每年一度的赛马节。

它作为礼仪中的仪仗，用于喇嘛、高官。清朝时期，凡钦差大臣及高僧到玉树，本地的官员就要用国哇进行迎送，这是玉树地区最高的礼仪。1937年九世班禅罗桑确吉坚赞大师到玉树时，迎接的群众人山人海，哈达飞舞，仪仗中用国哇开道，至今玉树的老人们还记忆犹新。

玉树人认为表演国哇是一种神圣的宗教活动，是“神我同乐”，它包含着尊严、赞颂和圆满，是自我精神的体现。群众不仅踊跃参加，还要穿上最华贵的服饰，以示吉祥。有些家中置不起高档服饰的，就要向邻里去借。他们认为表演国哇是一种功德的积累，能消除生活中的劫难、业障，为了求得功德，那些没有参加表演的富裕人家也主动借服饰与他人，以得到精神上的安慰和满足。

国哇由成年的男子参加,它表示一种男性世界的刚毅、勇猛,舞者被认为是战神、灵光,起着镇妖伏魔,炫耀神威的作用。它是精神的,也是艺术的;它是宗教的,也是民间的。既有宗教舞的严格的规范性,又有民间舞的灵活性和变化性。每一个舞者都以极度的热忱忘我投入。

国哇是广场集体性大型舞蹈,表演仪式开始,先鸣放土炮,接着仪仗队伍进场,前面是数名举着旌旗的旗手,随后是两名身着清朝官服的吹冈令者、一名敲击大钹者,其后是舞者。乐手们在场地一侧,奏起乐曲为舞蹈伴奏,舞者即在场中表演。表演人数不限,一般在四十人以上,手中持弓、剑、盾。由于参加者多是中老年人,衣着华贵,音乐凝重,动作古朴,因此显得威严、肃穆、神秘。舞蹈从出场到结束,编排严谨,打破了传统民间歌舞队形变化的单一。伴奏乐器有嘉令、冈令、大鼓、铙、钹等,气势磅礴,豪迈舒展,有强烈的战斗气息和英勇不屈的精神。

据老艺人才仁(约生于1913年)介绍,该舞早期由八个部分组成,有八个标题,分别是:1. 国主(出场);2. 则地(出场后一段表演);3. 普古(一套舞蹈组合);4. 兹索(又称兹武色哇,一套舞蹈动作);5. 帕锐次锐(队形变化);6. 哲伊沃哇(一套舞蹈动作组合);7. 国鲁(舞蹈中间的男声重唱);8. 智囊琪周(结束动作及队形变化)。现已难以考证。

## (二) 音 乐

传 授 久群沛(藏族)  
记 谱 杨久福(藏族)

### 曲 一

1 = D 中速稍慢 沉重地

加 哪	$\frac{2}{4}$	0	0	$\underline{16}$	1.	$\underline{16}$	$\underline{6}$ .	$\underline{21}$	2.	$\underline{53}$	3.	$\underline{16}$	1.	$\underline{32}$		
桑 隆	$\frac{3}{4}$	0	0		0	0		0	$\underline{0\ 6}$	$\underline{6}$	-		$\underline{6\ 0\ 0\ 6}$	$\underline{6}$	-	
钹	$\frac{2}{4}$	X	X		X	X		X	X		X	X		X	X	
鼓	$\frac{2}{4}$	X	0		X	0		X	0		X	0		X	0	

加 哪	2 -   <u>1 6.</u> 0 <u>32</u>   3. <u>65</u>   5. <u>32</u>   3. <u>16</u>   1. <u>32</u>
桑 隆	<u>6 0</u> 0   0 ■   0 0 <u>6</u>   6 -   <u>6 0</u> <u>0 6</u>   6 -
钹	X X   X X   X X   X X   X X   X X
鼓	X 0   X 0   X 0   X 0   X 0   X 0

加 哪	2 -   <u>1 6.</u> 0
桑 隆	<u>6 0</u> 0   0 0
钹	X X   X X
鼓	X 0   X 0

## 曲 二

中 速

钹 鼓	$\frac{1}{4}$ X   X   X   X   X   X   X   X
-----	---

## 曲 三

中 速

桑 隆	$\frac{2}{4}$ 6 -   <u>6 0</u> 0   6 -   <u>6 0</u> 0
东 欠	$\frac{2}{4}$ 6 -   6 -   6 -   6 -
钹	$\frac{2}{4}$ X X   X X   X X   X X
鼓	$\frac{2}{4}$ X X   X X   X X   X X

## 曲 四

1 = G 中 速

$\frac{2}{4}$ 3	5	i	<u>2</u>	2	-	$\frac{3}{4}$ i	-	-	<u>2</u> 2. i	i	-	-	
圣	地	结	古			护			神 是	普	撮		

$\frac{2}{4}$  5 - | 5 0 5 6 | i - | 6 5 6 i | i 6 i | i 5 6 5 6 |  
 达 寨， 政 教 领 袖 是 扎 吾 百

5 - | 5 - ||

户。

### (三) 造型、服饰、道具

#### 造 型



持弓、剑的武士



持盾、剑的武士

#### 服 饰

基本同《卓》男子服饰，只是衬衫袖子齐腕，身上配戴的饰物较卓更为华丽、昂贵。

#### 道 具

1. 弓(见“统一图”)
2. 长剑 钢质，长约 60 厘米(见“统一图”)。
3. 盾牌 木制，直径约 80 厘米，盾面彩绘狮子头，背面装有把手。



盾 牌(正面)



盾 牌(侧面)



## (四) 动作说明

### 持弓、剑武士的动作

#### 1. 国哇组合

准备 右手持剑,左手持弓(见图一)。

第一~二拍 右腿屈膝前抬45度,划至右前落地(小“躬腿”),上身前俯,顺势右转四分之一圈,同时左手手背朝上从旁向前盖下,右臂下垂提剑。第二拍左右脚原位各踏一步(见图二)。

第三~四拍 左手手心朝上划回身旁,右手不动,其它做第一、二拍对称动作。

第五~六拍 右腿屈膝前抬45度,盖至左前落地(小“盖腿”),顺势左转四分之一圈,第二拍左右脚原位各踏一步,同时右手在头上方逆时针平划一圈,再手心朝上收至左肩前,左臂下垂(见图三)。

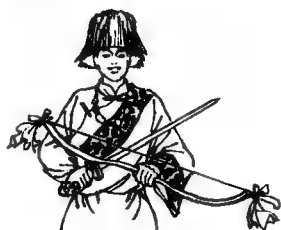


图 一



图 二



图 三

第七~八拍 右手翻腕成手心朝下拉至右腰前,左手不动,其它做第五、六拍的对称动作。

#### 2. 原地摆臂

做法 舞姿见“持弓、剑的武士造型图”,双臂一拍向左一拍向右横摆。

### 持盾、剑武士的动作

#### 1. 步步推进

准备 右手握剑稍提起,剑尖向左前,左手持盾于身左前,盾面朝前。后半拍起法

(儿)——左“前抬腿”，右腿稍屈(见图四)。

第一拍 左脚向前落地，上身顺势前俯45度，双手稍下沉。

第二拍 右脚向前一小步至左脚后，腿稍屈，左“前抬腿”，上身顺势立起，双手稍上提，回至准备的起法(儿)姿态(参见图四)。

## 2. 俯身插剑

做法 双腿站左“前弓步”位，右膝稍屈，上身前俯，剑尖点地(见图五)。



图 四



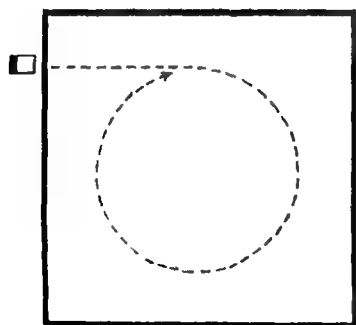
图 五

## (五) 场 记 说 明

持弓、剑武士(□) 男，四十人以上(场记图以八人为例)。

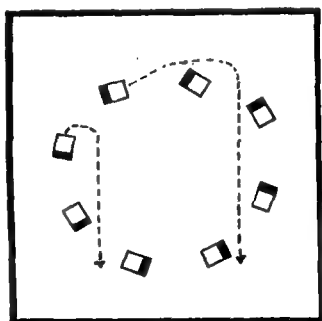
持盾、剑武士(▽) 男，二人。

1.



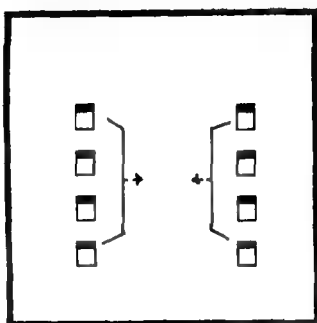
曲一无限反复 持弓、剑武士排单行，做“国哇组合”，按图示路线顺时针方向绕场一周。此时旗手走出场外，吹冈令者、击大钹者走至场地一侧的乐手们身旁。

2.



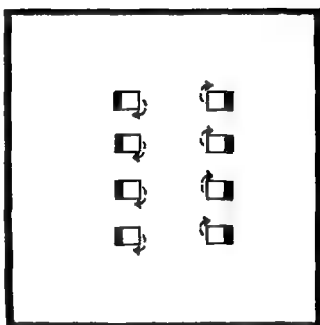
持弓、箭武士动作同前,按图示从场后分两排向场前行进,形成两竖排。

3.



两竖排转身成面相对,动作同前,相互靠近。

4.

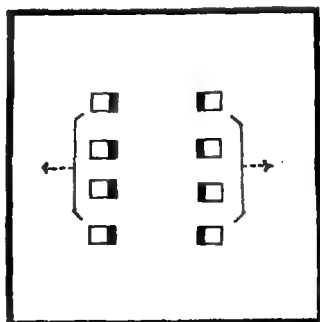


曲二

第一遍 两竖排面相对做“原地摆臂”。

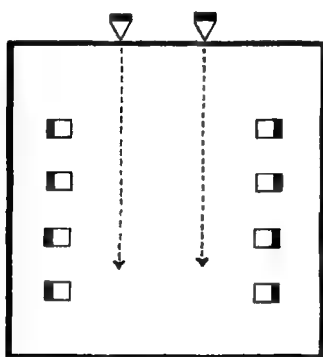
第二遍 均右转半圈,成两竖排背相对,做“原地摆臂”。

5.



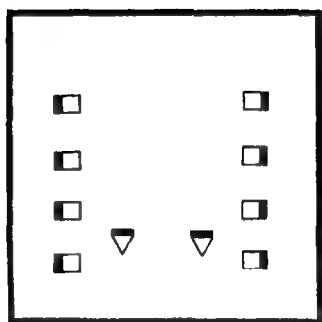
第三遍 双臂动作同“原地摆臂”,脚下每拍一步前行,两排拉开距离,到位后右转身成面相对。

6.



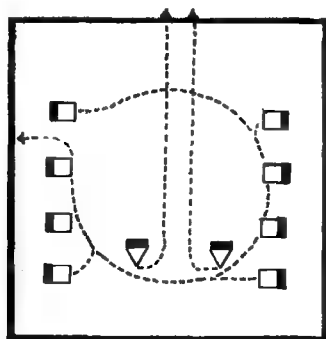
曲三奏三或四遍 众原地站立,姿态同“原地摆臂”,但双臂不动。此时两位持盾、剑武士从场后出场,做“步步推进”到场前。

7.



曲四 持盾、剑武士做“俯身插剑”,同时唱,其他人不动。

8.



曲一无限反复 持盾、剑武士转身面向 5 点,便步走下场。同时持弓、剑武士做“国哇组合”,顺时针方向绕一圈后从场右后下场。

传 授 久群沛(藏族)  
 编 写 杨久福(藏族)  
 绘 图 卢士耀(造型、动作)  
       王连民(土族·道具)  
 执行编辑 嘉雍群培、林 堃

# 巴 吾 巴 姆

## (一) 概 述

“巴吾巴姆”流传于玉树藏族自治州称多县拉布地区,据传是由拉布寺代玛堪钦元登巴第十二世活佛吉热多杰(1815~1888)于1878年前后所创编。吉热多杰是位佛学渊博的人,传说他在拉布一个名叫旦增仲普的山洞里修禅,得到神授,根据神的意旨创编了该舞。

在拉布地区,巴吾巴姆被视为一个很神圣的舞蹈,它是一种宗教仪式,舞者在这里被认为是神的化身,是神灵降临人间,为人间驱魔镇妖。从字意看,“巴吾巴姆”又含有男勇士女勇士之意,故也有人译为“金童玉女”。表演者必须是十四、五岁的童男童女,参加巴吾巴姆对表演者或对表演者的家庭,都是神圣、庄重的宗教活动,每家都要为舞者备上最好的服饰,表演前要举行煨桑祭祀,清场净地。表演人数一般不限。据藏学学者洛周(生于1958年)介绍,该舞蹈从创编至今除在节日做过一些小规模的表演外,真正隆重的按传统习俗的表演只有四次:

第一次,1894年在十三世嘉雍·洛桑嘉措活佛坐床典礼上做了表演。

第二次,1950年在十四世旦增嘉措活佛坐床典礼上进行了表演。

第三次,“文革”结束后的1981年,该寺地位稍次于代玛堪钦元登巴的嘉雍洛周仁钦(又名索南泽莫)活佛,从西宁回到拉布,重新兴建拉布寺,在寺院开光典礼上进行了第三次表演。索南泽莫是该活佛系统的第八世活佛。

第四次,1998年在拉布寺第四世卡丁活佛江巴索那·土登班巴坐床时做了表演。

舞蹈开始时,男女分列排在舞场两侧,交替传唱不舞,唱第二首曲子时,女子依然在原地演唱,而男子在女子的伴唱下手握彩箭进行表演。动作简洁、欢快,显示出男子高昂热情的情绪。

## (二) 音 乐

传 授 洛 周(藏族)  
记 谱 词 嘉雍群培  
译 词

### 曲 一

1 = F 中速稍慢 自由地



1. 洁(啦) 彭桑 (啦)

促(博)宁玛 象, 录(啦)洁博 迪松

2. 洁(啦) 彭桑 (啦)

促(博)宁玛 象, 且(啦)宾博 喇嘛



古 庆 静,  
尼 达 扎,

昂 吉 博 卡 内  
韦 门 虽 昂 格

勒 群 龙。  
玛 扎。

#### 【附】歌词大意:

1. 吉祥如意的太阳升起,  
身着华贵的绦罗服,  
唱着优美的小调。

2. 吉祥如意的太阳升起,  
喇嘛上官如同日月,  
众百姓就如高空的群星。

### 曲 二

1 = G 中 速



嘎(啦) 阔洛 寨 吉, 贝最 呀伊 阔洛,  
嘎 叠 诺布 岭 拉, 松巴 岭吉 着松。

#### 【附】歌词大意:

天空八幅经轮,  
是绿耳石经轮,

嘎叠如意宝地,  
心随如愿啊。

### (三) 造型、服饰、道具

#### 造 型



童 男



童 女

#### 服 饰

男、女舞者的服饰基本同《依》，只是男的衬衣袖子齐腕。

#### 道 具

达热 即彩箭，用木棍制作，长约 35 厘米，系五色彩绸。



达 热

## (四) 动作说明

### 1. 颠步挥剑

准备 自然站立,左臂下垂,右手握彩箭举于“屈臂手”位(见图一)。

第一拍 上左脚右“端腿”(见图二),随即左脚颠跳一下后右脚落地,同时右手向旁挥一下。

第二拍 反复第一拍动作。



图 一



图 二

### 2. 结束步

做法 前半拍,左、右脚于右“大丁字步”位先后跺地,上身前俯左拧,左手抬于“屈臂手”位,右手握彩箭向身前砍下,箭头朝上,眼视前下方(见图三)。后半拍左脚踏一下地,再双脚同时跺地成“马步”,上身立起回至正前,双手回至“颠步挥剑”的准备姿态(见图四)。



图 三



图 四



## (五) 跳 法 说 明

在举行重大的宗教仪式活动中,由童男、童女若干人表演巴吾巴姆。童男手中握彩箭,男女各站一排。

开始时,男、女站在原地,集体唱曲一。然后继续在原地,由女唱曲二,男则踏着歌声起舞,按顺时针方向走圆形路线。每遍音乐的跳法相同,即第一至七拍做“颠步挥剑”,第八拍做“结束步”。反复进行,直至全部歌词唱完,舞蹈结束。

## (六) 艺 人 简 介

**洛 周** 藏族,1958年生,玉树藏族自治州称多县拉布村人。1982年从青海民族学院少数民族语言系毕业,获学士学位,毕业后在玉树州民族师范学校任教,1985年考入西北民族学院,1988年2月毕业,获古藏文硕士学位,现在北京中国藏学研究中心宗教研究所工作。出版发表了不少专著及论文。拉布村位于通天河西岸,是一个歌舞盛行的地方,这里的人能歌善舞,洛周的父母是本村很有名气的艺人,他从小受到家乡和父母的影响与熏陶,上小学时就随大人参加歌舞演出,工作后又经常学习整理民间歌舞,多次组织本乡和民族师范学校的学生参加各种类型的表演。尤其在民族师范学校时,组织学生歌舞队,向他们传授民间艺术,同时自己也编了不少歌舞,有些节目在省、州文艺汇演和歌舞比赛中获奖。到北京后,为汇演编创的舞蹈节目,曾在中央电视台上播放。他为继承、发展和宣传玉树民间歌舞做出了一定的贡献。

传 授 洛 周

编 写 杨久福(藏族)

绘 图 卢士耀(造型、动作)

王连民(土族·道具)

执行编辑 嘉雍群培、梁力生

# 则 柔

## (一) 概 述

“则柔”是流行于安多地区藏族群众中一种古老的民间自娱性歌舞。在逢年过节、喜庆集会和迎亲送亲的各种“顿毛”(宴会)场合,舞者身着节日盛装,在院落或室内即兴表演。基本形式是双人对舞,男子对跳、女子对跳或男女对跳均可。舞者必须两人以上,表演者人数众多时亦必须是偶数,俩俩相对,成对而舞。

则柔的每一首歌都是一个独立的舞段。表演开始,大多是二人面相对站立,先引唱“阿则”作起跳准备,然后随歌起舞,边唱边跳。动作轻松、优美。其特点可归纳为屈、圆、稳、颤、跳、嬉。屈,即舞时几乎都是上身前俯,膝部微屈,手臂保持自然弯曲。圆,是舞者始终相互绕圆而舞。稳,整个舞蹈情绪相对沉稳。颤,全部舞步都在两膝有规律的屈伸中进行,形成动作柔韧的屈颤。跳,有起伏较大的跳跃。嬉,有的舞段带有嬉戏玩耍的内容,加入略带戏剧性的表演,诙谐、幽默。

则柔歌、舞并茂,曲调悠扬,唱词内容丰富。有歌唱草原牧民幸福美好生活的;有祝愿长者健康长寿、儿童幸福成长的;也有赞美草原水草肥美、牛羊兴旺的;还有一些叙述日常生活内容的,如夸耀自己服饰如何漂亮、如何从事生产劳动和一些带有说教讽刺内容的歌词。有些机智聪慧的歌手能即兴编词,随编随唱。人们在充满欢乐和吉祥的气氛中歌唱起舞,往往情不自禁,通宵达旦的尽情欢跳。

在安多地区还有一些地方将则柔称之为“嘎尔”,二者从表演形式到演唱内容基本相同,只是嘎尔的表演者不要求偶数。

传统的则柔是自唱自跳,无乐器伴奏,随着时代的发展,各民族文化相互影响,有些地区也出现了用乐器为则柔伴奏的形式,伴奏乐器有二胡、笛子、手风琴等。

## (二) 造 型、服 饰

### 造 型



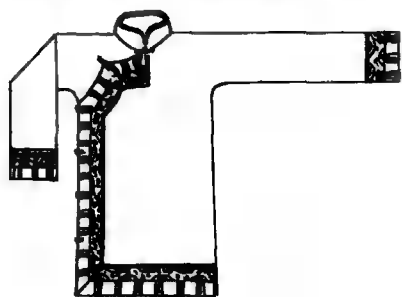
男 子



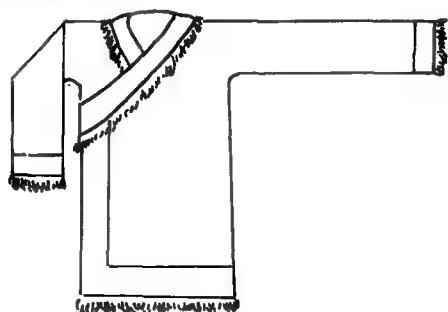
女 子

服 饰(除附图外,均见“统一图”)

1. 男子 头戴毛呢制的圆形深色礼帽。着斜襟衬衣,便裤,外穿安多地区黑色或深咖啡色长藏袍,藏袍用锦缎制成,领子、袖边和下襟装饰宽 5 厘米左右的氍毹或水獭皮,腰系彩色绸带。着藏袍时,多将右袖脱下,舞者右手握住袖头的 20 厘米处,也可将两只袖子脱下,缠在腰际,于腰前系结。脚穿牛皮或布制的长筒双梁花藏靴。



男藏袍之一

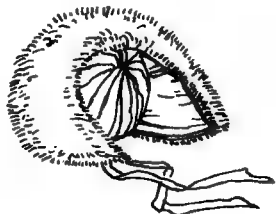


男藏袍之二



长筒双梁花藏靴

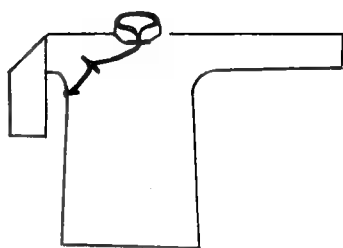
2. 女子 头戴狐皮帽或圆形礼帽,礼帽帽沿上装饰几朵绢花。戴大耳环。着藏式女衬衣,外穿油绿或绛红等颜色鲜艳的女式长藏袍,领子和大襟、下襟装饰宽约 5 厘米的水獭皮,并有 15 厘米左右红色或金黄色织锦缎或宽 1 厘米的绸缎花边。挂项链,系彩色绸腰带,在腰带上挂香包等装饰物。脚穿牛皮长筒女藏靴。



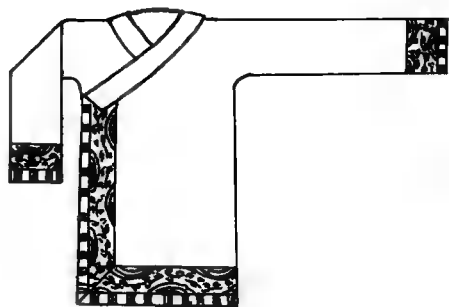
狐皮帽



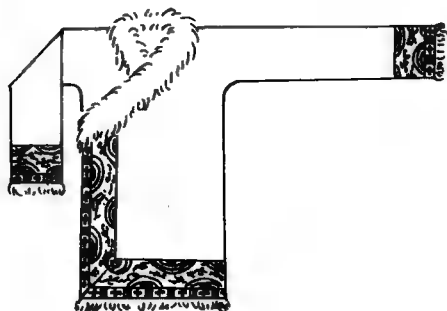
饰花礼帽



藏式女衬衣



女藏袍之一



女藏袍之二



大耳环



项链



香包



长筒女藏靴

### (三) 代表性舞段介绍

哈 噫 哈

音 乐

哈 噫 哈

传 授 尖 措 (藏族)  
译 词 项 本 加 (藏族)  
记 谱 魏 良 英

1 = F 中速稍慢

[1] [4]

$\frac{2}{4}$  6. 3. | 3 3 5 | 3. 2 1. 1 | 2. 1 6. 1 | 1 - | 3. 5 6. 1 |

1. (阿则) 白 马 的 贼 强 盗, 害 怕 英 雄

2. (阿则) 偷 牦 牛 的 贼 强 盗, 害 怕 英 雄

3. (阿则) 偷 羊 群 的 贼 强 盗, 害 怕 英 雄

[8] [12]

6. 1 2. 1 | 6. 1 1 | 1 - | 1. 2 3. 2 | 1. 1 2. 1 | 6. 1 1 |

追 赶 逃 跑 了, 红 缨 长 矛 好 武 器,

追 赶 逃 跑 了, 拽 满 弓 弦 好 武 器,

追 赶 逃 跑 了, 短 刀 闪 光 好 武 器,

[16]

1 - | 3. 5 6. 1 | 6. 1 2. 1 | 6. 1 1 | 1 - ||

枪 声 哒 哒 看 你 哪 里 逃。

箭 嗖 嗖 看 你 哪 里 逃。

贼 强 盗 战 兢 兢 无 处 逃。

## 动 作

### 1. 起唱式

做法 自然站立,上身略向右倾仰,左臂下垂,右手抬于右耳后(见图一)。

### 2. 摆手走步

第一~二拍 右脚缓慢地向前上一小步,膝微屈,双臂下垂由左向右摆,左手摆至右前、右手(男抓袍袖)摆至右后,上身前俯,顺摆臂向右拧身(见图二)。

第三~四拍 做第一至二拍对称动作。

提示:该动作也可一拍走一步,全身放松,舞步缓慢,动作连贯,拧身的幅度较大。男舞者右手始终抓袍袖。



图 一



图 二

### 3. 丁字步晃身

准备 双手叉腰。

第一~二拍 右脚稍向前上一步为重心,左脚微离地,上身顺势稍左拧前俯。

第三~四拍 左脚在右“丁字步”位踩地,同时右脚微离地,上身顺势稍后仰(见图三)。

### 4. 俯身撩手

第一~二拍 右脚向左前上一小步为重心,屈膝,左脚随之离地,上身稍前俯顺势转向左前,右手在身前从下向右上划立圆,左臂下垂(见图四)。



图 三



图 四

第三~四拍 做第一至二拍的对称动作,但幅度加大,即上身前俯约 45 度,左手划大的立圆。

## 跳 法

双人对舞,男女皆可。

《哈噫哈》唱第一段歌词

〔1〕~〔2〕 二人面相对做“起唱式”起唱。

〔3〕~〔5〕 做“摆手走步”二人顺时针方向绕圆。

〔6〕~〔9〕 做“丁字步晃身”。

〔10〕~〔13〕 做“摆手走步”二人面相对换位,随即左转半圈仍成面相对。

〔14〕~〔15〕 站“大八字步”,根据词意做举枪射击动作。

〔16〕~〔17〕 做“俯身撩手”。

唱第二段歌词 除〔14〕至〔15〕站左“前弓步”,根据词意做举弓射箭状外,其他同唱第一段歌词。

唱第三段歌词 除〔14〕至〔15〕站左“前弓步”,根据词意做抽刀下砍状外,其他同唱第一段歌词。

## 白云的去处是蓝天

## 音 乐

### 白云的去处是蓝天

1 = F 中 速

传授 尖 措 (藏族)  
译词 项 本 加 (藏族)  
记谱 魏 良 英

〔1〕

$\frac{2}{4}$  6 6 | 5 3 | 5 6 | 6 - | 6 5 | 6 2̣ | 2̣ 1̣ 2̣ |

1. 我 俩 共 跳 舞, 尽 情 地  
2. 我 俩 共 跳 舞, 尽 情 地  
3. 我 俩 共 跳 舞, 跳 呀

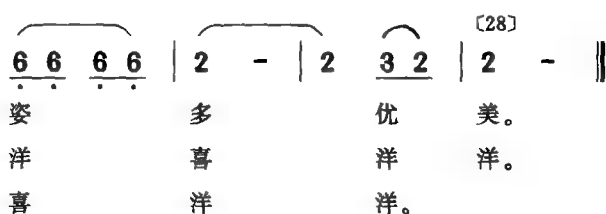
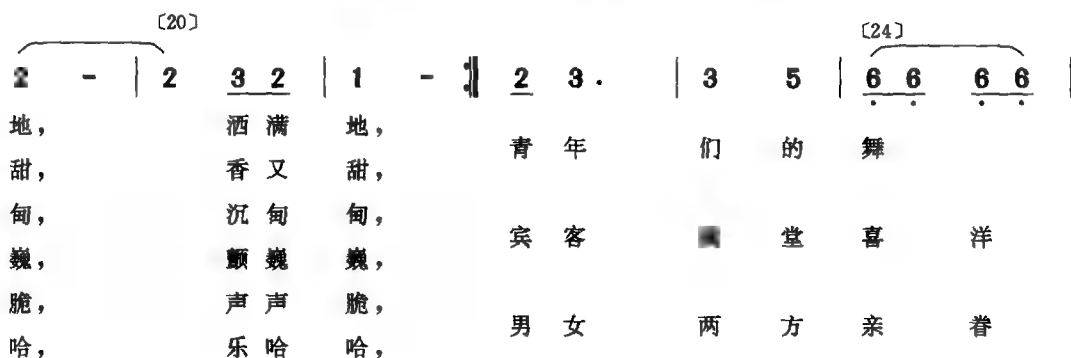
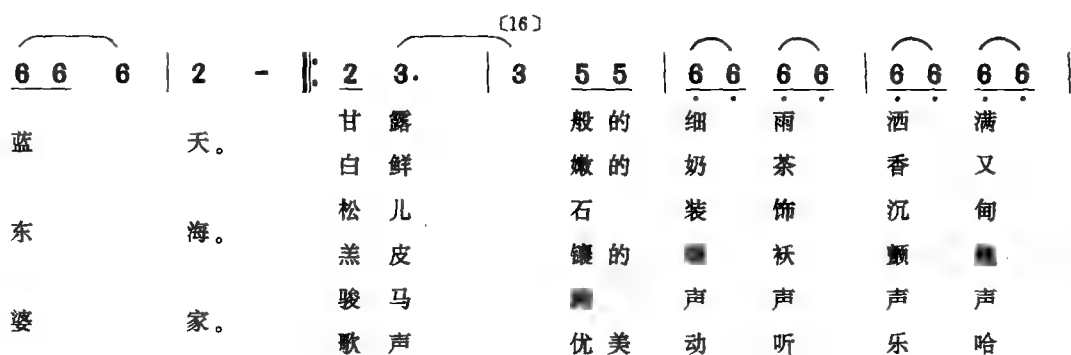
〔4〕

5 - | 5 5 3 | 2̣ - | 2̣ - | 6 6 6 | 5 3 | 5 6 |

跳, 尽 情 跳, 白 云 的 去 处 是  
跳, 尽 情 跳, 江 河 的 去 处 是  
跳, 跳 呀 跳, 姑 娘 的 去 处 是

〔8〕

〔12〕



## 动 作

### 1. 摆手走步

做法 同《哈噫哈》同名动作，每拍走一步。

### 2. 俯身擦手

做法 同《哈噫哈》同名动作。

### 3. 大雁飞

准备 男女二人面相对。

第一~七拍 二人脚做“摆手走步”走七步，顺时针方向互绕，男双臂于“扬掌”位，上身稍前俯，女上身前俯，双臂背向后尽力上抬模拟飞翔的鸟翅(见图五)。

第八~十四拍 男女各做对方的第一至七拍动作，逆时针方向互绕。



图 五



#### 4. 原地点踏

第一拍 右脚向前一小步,屈膝,左脚随即上至左“丁字步”位(不落地),右手上扬至头右,左臂下垂,身稍倾向右前。

第二~四拍 保持姿态,左脚原位轻踏三下,膝随之屈伸三次(见图六)。

#### 5. 展臂走步

第一~二拍 左脚向右前上一步,右脚跟随之离地,同时双膝屈伸两下,双臂经“上分手”成右“斜展臂”,身稍左拧右倾(见图七)。

第三~四拍 手臂不动,右脚向右前上一步,身随脚步略向右转。



图 六



图 七

### 跳 法

男女双人对舞。

《白云的去处是蓝天》唱第一段歌词

〔1〕~〔14〕 男女二人面相对,做“摆手走步”顺时针方向绕圆。

〔15〕~〔21〕唱两遍 做“大雁飞”两遍。

〔22〕~〔23〕 做“摆手走步”顺时针方向绕圆。

〔24〕~〔26〕 做“俯身擦手”。

〔27〕~〔28〕 做“原地点踏”。

唱第二段歌词 〔15〕至〔21〕做“展臂走步”走七步二人逆时针绕圆,再做对称动作走七步顺时针绕圆,其余同唱第一段歌词。

唱第三段歌词 同唱第二段歌词。

# 夏麻拉格当当

音乐

## 夏麻拉格当当

1 = F 中 速

传授 加 羊 (藏族)  
记谱 闹 吾仁欠 (藏族)  
译词 措 罗·普华杰

(1) (4)

$\frac{2}{4}$  3 - | 3 0 3 || 3 5 | 6. 1 6 5 | 6 0 | 3. 3 3 3 | 1 3 2 1 |

(阿 则) 格 玛 西 贡 哇 (夏 麻 拉 格) 格 叟 (阿 卓)

(8) (12)

1 2 3 | 3. 3 3 3 | 1 3 2 1 | 6. 5 | 6 0 3 || 6 - ||

西 呀 (德 毛 拉 格) 格 叟 (阿 卓) 西 呀 夏, 呀。

说明: 本歌每段词有六句, 每句占一遍曲, 除唱第一段第一句外, 其他各段各句均从〔3〕开始, “〔2.〕”只在全歌结束时使用。

### 【附】歌词大意:

#### 1. 首次做贼的时候,

偷了夏琼寺的经堂螺号,  
无螺号只能以拳头代替。  
往后挪呀, 咱俩同时挪,  
像夏琼羌姆巴一样跳呀跳。  
咱哥俩转着跳。

#### 3. 首次做贼的时候,

偷了藏地经堂里的刑杖,  
无刑杖便左右开弓打了耳光。  
往后挪呀, 咱俩同时挪,  
像夏琼羌姆巴一样跳呀跳。  
咱哥俩转着跳。

#### 2. 首次做贼的时候,

偷了汉地的犁铧,  
无犁铧只能用锄头来挖地。  
往后挪呀, 咱俩同时挪,  
像夏琼羌姆巴一样跳呀跳。  
咱哥俩转着跳。

## 动作

### 1. 起唱式

做法 同《哈噫哈》的同名动作。

### 2. 飞鹰步

做法 同《白云的去处是蓝天》中的“展臂走步”动作, 同时右手每拍做一次“里绕腕”。

### 3. 单手行礼

准备 站“大八字步”。

第一~四拍 以右脚为重心身转向左前,右膝屈,左勾脚稍离地再脚跟着地,同时右手从身前撩起向前下方伸出,躬身做行礼,左手垂于身后(见图八)。

第五~六拍 上身慢直起转回原方向成稍前俯,同时右手将袍袖斜甩上左肩(见图九)。

#### 4. 退步叉腰

第一~二拍 双手叉腰,右脚退一小步为重心,稍屈膝,勾左脚脚跟在原位着地,身转向左前稍右倾(见图十)。

第三~六拍 双膝屈伸两次。

第七~十二拍 做第一至六拍的对称动作。



图 八



图 九



图 十

#### 5. 双人抱

准备 甲、乙两人面相对。

第一~四拍 二人起右脚向后撤两小步,重心至左脚,两手上抬至右“顺风旗”位,上身稍后仰(见图十一)。

第五~八拍 乙腿成右“前弓步”,甲左脚向前蹬地跳起,跨右腿勾住乙腰部,双手顺势抱住乙上身,随即跨左腿夹住乙腰部,双脚在乙腰后交叉互勾。然后两人双手打开,上身稍后仰(见图十二)。



图 十一



图 十二

## 6. 吹海螺

准备 接“双人抱”动作。

第一~六拍 二人两手做吹海螺状,上身向右倾(见图十三)。

第七~十二拍 继续做吹海螺状,二人上身向左倾。

第十三~二十拍 上身再向右倾。

## 7. 拍掌

做法 基本同“吹海螺”动作,只是二人双手改为第一拍、第十三拍于身右侧拍掌一下,第七拍于身左侧拍掌一下。

## 8. 打耳光

做法 基本同“拍掌”动作,只是将双手拍掌改为双手在脸前用一手去拍另一手,意为互打耳光。

## 9. 交叉踏颤

第一~八拍 右脚起做“展臂走步”的对称动作两遍。

第九~十拍 撤右脚成右“踏步”,双臂经“下分手”成右“斜展臂”。

第十一~十二拍 保持姿态,双膝屈颤两次。

第十三~十六拍 做“展臂走步”,右手在上做“外绕腕”,左手在腰前向右、左来回摆动。

第十七~十八拍 双臂于“斜垂手”位,撤右脚成右“踏步”向右碾转一圈。

第十九~二十拍 保持姿态,双膝屈颤两次。

## 跳 法

两名男子对舞。

《夏麻拉格当当》唱第一遍(第一段歌词第一句)

〔1〕~〔2〕 二人面相对,做“起唱式”起唱。

〔3〕~〔9〕 二人对视做“飞鹰步”逆时针方向绕圆。

〔10〕~〔12〕 做“单手行礼”。

唱第二遍(第一段歌词第二句)

〔3〕~〔8〕 做“退步叉腰”。

〔9〕~〔12〕 做“双人抱”。

唱第三遍(第一段歌词第三句)

〔3〕~〔12〕 做“吹海螺”,最后甲跳下地。

唱第四遍(第一段歌词第四句)

〔3〕~〔8〕 二人面相对做“退步叉腰”。

〔9〕~〔12〕 继续做“退步叉腰”,第一、二拍退右脚,第三、四拍双膝屈伸一次,第五至



图 十三

八拍做一至四拍的对称动作。

唱第五遍(第一段歌词第五句)

[3]~[12] 做“交叉踏颤”，第一至十二拍二人顺时针绕圆，第十三拍开始逆时针绕圆。

唱第六遍(第一段歌词第六句)

[3]~[5] 二人面相对，双手叉腰，右脚向右后退一步成“大八字步”，目对视，同时双膝每两拍屈伸一次。

[6]~[8] 做“飞鹰步”，二人对视，逆时针绕圆。

[9]~[12] 做“飞鹰步”的对称动作，二人顺时针绕圆。

唱第七~十二遍(第二段歌词) 基本同唱第一至六遍的跳法，只是将第三遍的“吹海螺”动作改为做“拍掌”。

唱第十三~十八遍(第三段歌词) 规律同唱第二段歌词，将“吹海螺”动作改为做“打耳光”。

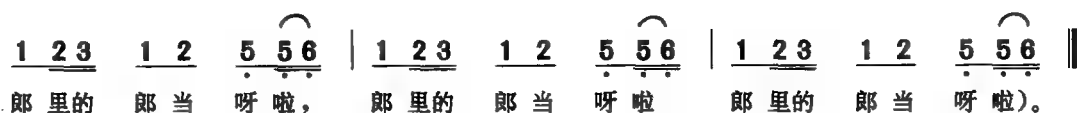
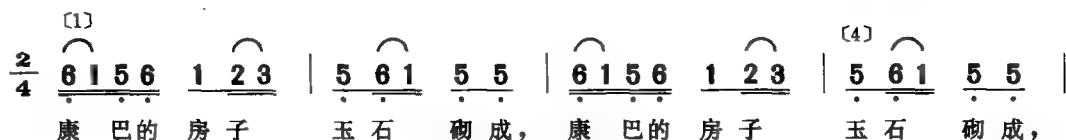
## 康 巴

### 音 乐

## 康 巴

1 = F 中 速

传授 罗什斗(藏族)  
记谱 孙建军  
译词 措罗·普华杰



## 动 作

### 1. 摆手踏步

第一拍 右脚踏一步,上身稍向右摆,同时双臂下垂稍往右摆,左手摆至腹前,右手摆至身旁(见图十四)。

第二拍 做第一拍的对称动作。

### 2. 高低手踏步

第一~三拍 起右脚每拍踏一步,双手抬至左“高低手”位(见图十五)。

第四拍 右脚踏一步,上身前俯,垂双臂。

第五拍 左脚踏一步,身起直,双手抬至左“高低手”位。

第六~七拍 保持姿态右脚踏两步。



图 十四



图 十五

### 3. 俯仰身踏步

第一~三拍 起右脚每拍踏一步,第一拍,上身前俯,垂双臂,第二、三拍,身起直,双臂屈肘抬至前上方。

第四~六拍 反复第一至三拍动作。

### 4. 绕手踏步

第一~三拍 脚步同“俯仰身踏步”,第一、二拍,上身前俯,双手在胸前向前互绕两圈(见图十六),第三拍,上身左拧,双手打开至右“屈臂手”、左“斜垂手”(见图十七)。



图 十六



图 十七

第四~六拍 反复第一至三拍动作。

## ■ 法

两名男子对舞。

《康巴》(唱)

〔1〕~〔4〕 二人并肩而立,做“摆手踏步”。

〔5〕~〔7〕 各转四分之一圈成二人面相对,做“高低手踏步”。

〔8〕~〔11〕 做“俯仰身踏步”接“绕手踏步”。

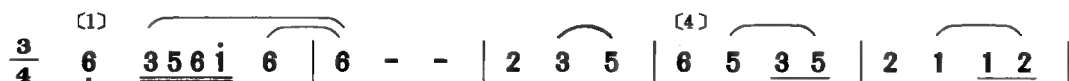
## 章 洛 则

## 音 乐

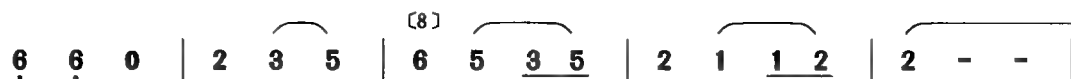
## 章 洛 则

1 = <sup>b</sup>E 中 速

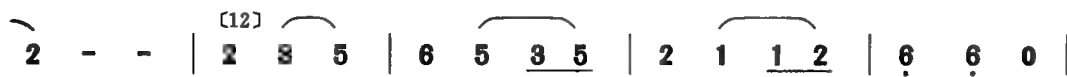
传授 旦正吉(藏族)  
记谱 拉 龙(藏族)  
译词



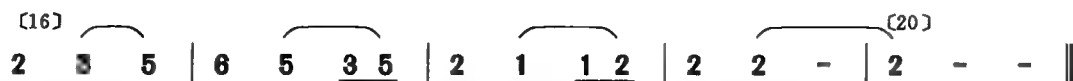
1. (阿 则) 山 青 水 秀 牛 羊  
2. (阿 则) 山 峡 的 狐 狸 快 如  
3. (阿 则) 牧 羊 姑 娘 多 俊



肥(呀 章 洛 则 呀), 牛 羊 肥,  
飞(呀 章 洛 则 呀), 快 如 飞,  
俏(呀 章 洛 则 呀), 多 俊 俏,



一 对 利 角 真 好 看(呀  
身 披 红 毛 真 俊 美(呀  
佩 带 项 链 更 美 丽(呀



章 洛 则 呀), 真 好 看(呀)。  
章 洛 则 呀), 真 俊 美(呀)。  
章 洛 则 呀), 更 美 丽(呀)。

## 动 作

### 1. 对唱

第一~三拍 做“起唱式”。

第四~六拍 右手经旁下划,双手交叉于腹前,同时左腿抬向  
右前,右膝微屈,上身稍左倾,眼视左前下方(见图十八)。

### 2. 屈伸步

第一~六拍 左脚上一步,右脚跟随之离地,同时每三拍屈伸  
一次,双臂经“下分手”成右“斜展臂”,上身倾向右前(见图十九)。

第七~十二拍 保持上身姿态做第一至六拍的对称动作。

### 3. 撤步收手

做法 身前俯,垂双臂,左脚撤至右后为重心,随即起上身,双臂向  
左摆至右手于胸前,左手背后,身左拧,眼视右前。三拍完成(见图二十)。

### 4. 摆臂颤膝

第一~六拍 站“大八字步”,双膝稍屈,每拍向下微颤一次,双臂手心朝上平抬于身  
前,从右渐划至左上,上身顺势渐左拧,眼视手(见图二十一)。

第七~十二拍 腿动作同第一至六拍,双臂渐划至右上方,上身随之渐右拧。



图 十八



图 十九



图 二十



图 二十一

## 跳 法

女子二人对舞。

《章洛则》唱第一段歌词

〔1〕~〔2〕 二人面相对做“对唱”。

〔3〕~〔10〕 做“屈伸步”二人对视着逆时针方向绕圆。

〔11〕 做“撤步收手”,对视。

〔12〕~〔20〕 做“摆臂颤膝”,最后一小节保持舞姿继续颤膝三次。

唱第二、三段歌词 同唱第一段歌词的跳法。



## (四) 艺人简介

**罗什斗**(1917~1997) 藏族,祖籍化隆石乃亥村,从小酷爱藏族民间歌舞,天生一副好嗓子,十六岁那年参加尖扎玛尼(今化隆县)六月演唱会,一举成名,当时的“巴燕萨果”(旧政府县长)亲自给他披红奖励。后因生活所迫迁居海南州同德县巴沟乡才乃亥村,由于能歌善舞,多才多艺,很快成为当地名噪一时的著名民间艺人。他表演的则柔声情并茂,舞姿洒脱自如。每逢有喜庆活动,他都是文艺活动的组织者,在当地群众中很有声望。

**尖措** 藏族,生于1935年,海南州贵德县河西乡下排村人,曾任村小学藏语教师。九至十六岁出家在寺院,演过五年羌姆。1950年还俗,开始演则柔,并在村内组织歌舞队。他能歌善舞,对则柔进行了创作与编排,曾多次参加省、州级举办的文艺会演,获得过全省业余文艺会演一等奖。

**拉毛** 女,藏族,1951年生,贵德县河西乡下排村人。十五岁就参加了村歌舞队,她表演的则柔舞姿优美,歌声清纯,曾多次参加州县文艺调演。

**旦正吉** 女,藏族,1957年生,海北州祁连县扎麻什乡果米村人。自小就跟父母和民间艺人学唱藏族民歌。她表演则柔优美大方,与人配合默契,曾参加过州文艺调演,获优秀歌手奖。

**加羊** 藏族,1963年生,海南州共和县恰卜恰乡苏乎加村人。自幼从其父龙本学习藏族民间舞蹈,是当地表演则柔的行家里手。

传 授 罗什斗、尖措、旦正吉、加羊

■ 写 王国林、措罗·普华杰

绘 ■ 杨廷玺(造型、动作)

王连民(土族·服饰)

资料提供 袁廷琨、索南吉(藏族)、青羊措(藏族)

李成瑞、闹吾仁欠(藏族)、拉龙(藏族)

卓玛措(藏族)、马永前

执行编辑 王国林、盛肖梅、林堃

# 拉 什 则

(神 鼓 舞)

## (一) 概 述

“拉什则”为藏语，“拉什”即“神”，“则”是“舞”或“玩”的意思，由于舞者均手持“拉鐸”（即神鼓），故汉称“神鼓舞”。二十世纪五十年代末，拉什则曾广泛流传在青海安多藏族居住的农业区，尤其在贵德、化隆和黄南的同仁更为盛行。所以，过去在民间流传着：“热贡（今同仁）的勒柔，尖扎玛尼（今化隆）、赤尕（今贵德）的拉什则。”拉什则的表演时间因各地区自然条件 and 生产节气的不同而异。有的地区在每年农历正月初一至初九表演；有的地区在每年农历六月十五至二十五的“六月会”期间表演。且各村寨的表演风格、舞蹈动作和表演程序都不尽相同。

关于拉什则的起源，尚未发现可靠记载，但围绕拉什则在民间流传着许多美丽动听的传说，其中较有影响的是“天神”说。相传，在人类尚未出现之前，无边无际的天空刮起了一阵十字金刚式的狂风。狂风过后，出现了许多海洋，也出现了陆地。其中一个最大的海洋中心露出了一座巨大的金宝，金宝之上出现了一个盐的海洋，在盐的海洋之上又出现了一座大山，在大山的周围有七座小山环抱，七座小山的周围又有四大洲和八小洲。其中有一座铁围山，山上长着一棵如意菩提树，树高万丈，其根扎在天间阿修罗的城池中，树干直升到玉皇大帝居住的三十三层天界，树上结满长寿果，食者可长生不老。而这些果子都被三十三层天上的天神们所享用，铁围山上的阿修罗天神们却吃不上。为此，阿修罗的天神很不服气，每逢菩提树开花结果时，都要与三十三层天上的神兵神将为争夺长寿果发生战争。在一次战争中，三十三层天上的神兵神将被阿修罗的天神打得难以招架，玉皇大帝十

分着急，慌忙向金刚手菩萨求助。金刚手菩萨请来了振佛神、后嗣繁衍神、伏敌神、制祸神、长寿神、美妙神、积德神、英勇神、众敬神、称美神、成就神、大力神、扬名神这十三位战神（藏语称“战拉久斯木”），他们各自挥舞手中的如意法宝，齐心协力，英勇奋战，很快打败了阿修罗的天神们。胜利后，在瑶池举行祝捷盛会，王母娘娘（藏语称“阿妈公玛甲毛”）带领十二位地母神前来祝贺，跳了拉什则，以此酬谢十三位战神战胜阿修罗天神的功勋。

后来这十三位战神中的伏敌神转世到了人间，成为护方神（藏语称“拉赞木红吉”，意为勇猛神将）。在第三十八代藏王赤松德赞（公元742~797）时期，佛教大师莲花生亲自派他到安多地区作护方神，并赠人头盖骨做法器，意在让他除恶扬善，多为安多地区众生做善事。拉赞木红吉奉命来到安多后，就住在扎毛附近的一个叫“赞保日”的山上，并把十二位地母神表演的拉什则传授给了扎毛群众，世代相传，沿袭至今。

现在，扎毛乡牙什当村村民果道（藏族）家里还保存着十三位战神的画像，画像中的战神均为武将装束，戴头盔，穿战袍，有的手持长矛，有的举刀。其中两名骑虎，两名骑大鹏，一名骑龙，余者皆骑马，个个威武强壮，面容却很和善。

拉什则在世代沿袭中没有职业艺人，主要靠“拉哇”（即法师）来传授。佛教传入西藏的初期，莲花生大师在与本教斗法胜利后，并不是消灭本教，而是让其皈依佛教。拉什则中的拉哇这一角色就是从本教的“咒师”演变而来。

传统的拉什则只限十三名男青壮年表演，所扮演的角色就是十三位战神。但在同仁县一带的部分村寨，在十三名男子表演完后，至今仍然要挑选十三位妩媚的姑娘来扮演王母娘娘和十二位地母神，她们双手托着供品盘，轻歌曼舞，身影摇曳，舞罢将供品敬献给扮演十三位战神的男子。这与传说中的故事十分吻合。

在二十世纪五十年代末期，拉什则被禁演，直到八十年代初，才在同仁、尖扎和化隆等地恢复表演活动。重新恢复的拉什则逐渐改变了只有十三名男子表演的传统程式，凡是青壮年男子均可参加。每逢藏历新年和六月会期间，当地群众都身穿节日盛装，踊跃参与。拉什则已成为当地藏族、土族群众祈祷人寿年丰、降福避祸、吉祥平安和自娱的一种重要民间文化娱乐活动。

拉什则在各村寨的表演一般持续三至五天，村与村之间还要串村互访表演。在演出开始之前，各村都要进行煨桑、念经等祭祀活动。

舞蹈的动作和队形变化十分丰富。本文仅以同仁县扎毛乡玛什当村的拉什则为例加以介绍。玛什当村的拉什则是在农历正月初三到初六表演，节目共分十三段。第一段“拉西禾包”，意为拜神祈祷；第二段“达乃核交乎吉”，意为黑马戴绊；第三段“诺日干曲”，意为如意旋宝，即太极图；第四段“东尕由曲”，意为右旋白海螺；第五段“尕牡羊曲”，意为聚宝发财，含有福、禄、寿和善良的意思；第六段“夏什则”，意为大鹏舞；第七段“浪乃海兹玛”，意为黑旋风；第八段“唐尕西合德”，意为白雕鼓翅；第九段“达尕各当”，意为白马奔腾；第

十段“霍尔当”，意为传说中的霍尔人舞；第十一段“察旦吉什则毛”，意为镶嵌珠宝的环套；第十二段“克什则”，意为独舞；第十三段“嘎尔”，意为歌舞。

表演时，舞者左手持单面羊皮鼓，鼓面上多绘龙、牡丹、莲花等图案。右手持鼓槌。双手在头顶、身前、胸前和腰后击出多种鼓点，身体合着鼓点不停的颤动，脚下连续的走“进跳步”、“横跳步”，在领舞者率领下，众舞者整齐有序的变化出“如意旋宝”、“右旋白海螺”、“聚宝财富”等队形图案。轻快流畅的步法，豪放舒展的舞姿，变换多端的图形，以及铿锵有力的鼓声，给拉什则增添了无穷的魅力和活力。

拉哇在整个表演活动中既是“神”的化身，又是舞蹈的指挥者，他的基本舞步同众舞者，手持树条自由穿梭跳跃于场中，动作较为随意即兴。若在场中发现不守规矩、对神不敬者，拉哇可任意惩罚，谁都不敢抗拒。

## (二) 音 乐

传授 多 洛(藏族)  
记谱 李永忠

### 鼓 点 一

中 速

口读谱 |  $\frac{6}{8}$  吓 本 0 吓 0 | 吓 本 0 吓 0 | 吓 本 0 吓 0 | 吓 本 0 吓 0 ||

神 鼓 ||  $\frac{6}{8}$  X X 0 X 0 | X X 0 X 0 | X X 0 X 0 | X X 0 X 0 ||

说明：“吓”为重击鼓，“本”为轻击鼓，下同。

### 鼓 点 二

中 速

口读谱 |  $\frac{6}{8}$  吓 本 吓 吓 吓 0 | 吓 本 吓 吓 吓 0 | 吓 本 吓 吓 吓 0 | 吓 本 吓 吓 吓 0 ||

神 鼓 ||  $\frac{6}{8}$  X X X X X 0 | X X X X X 0 | X X X X X 0 | X X X X X 0 ||

### 鼓 点 三

中 速

口读谱 |  $\frac{2}{4}$  吓本本 吓本 | 吓本本 吓本 | 吓本本 吓本 | 吓本本 吓本 ||

神 鼓 |  $\frac{2}{4}$  XXX XX | XXX XX | XXX XX | XXX XX ||

### 鼓 点 四

中速稍快

口读谱 |  $\frac{2}{4}$  吓本 吓本 | 吓 本 | 吓本 吓本 | 吓 本 ||

神 鼓 |  $\frac{2}{4}$  XX XX | X X | XX XX | ■ X ||

### 鼓 点 五

中 速

口读谱 |  $\frac{6}{8}$  吓本吓 吓本吓 | 吓本吓 吓本吓 | 吓本吓 吓本吓 | 吓本吓 吓本吓 ||

神 鼓 |  $\frac{6}{8}$  XXX XXX | XXX XXX | XXX XXX | XXX XXX ||

### 鼓 点 六

中 速

口读谱 |  $\frac{6}{8}$  吓本本 吓本本 | 吓本本 吓 0 | 吓本本 吓本本 | 吓本本 吓 0 ||

神 鼓 |  $\frac{6}{8}$  XXX XXX | XXX X 0 | XXX XXX | XXX X 0 ||

### (三) 造型、服饰、道具

#### 造 型



拉 哇



众舞者

服 饰(除附图外,参见《则柔》服饰图)

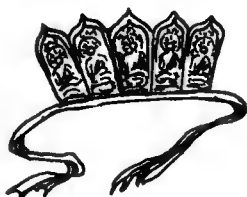
1. 拉哇 头戴黑帽,系五佛冠,穿衬衣、便裤、藏袍、藏靴,系绸腰带,双肩各斜挎一根哈达于腰侧系结。



拉哇头饰



黑 帽



五佛冠



五佛冠的系法

2. 众舞者 将一条毛巾对折后盖在头上,用辫子或细绳缠住,穿衬衣、便裤、藏袍、藏靴。

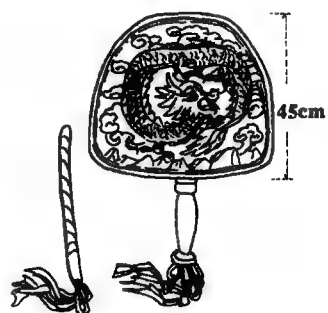


众舞者头饰

## 道 具

**神鼓及鼓槌** 用约2厘米宽、5毫米厚的一根铁条制成一个直径约45厘米的鼓圈，两头收拢拉直后套上木鼓柄；用一块熟好的山羊皮紧绷于鼓圈上；鼓柄下端套三、四个小铁环；鼓面上绘有龙、莲花、牡丹等图案。

在长约30厘米的细木棍上缠布条作鼓槌，槌尾系彩色绸带。



神鼓、鼓槌

## (四) 动作说明

### 鼓的执法与击法

1. 鼓的执法 左手执鼓、右手握鼓槌(见图一)。
2. 左高击鼓 双手于左前上方按鼓谱击鼓(见图二)。
3. 右侧击鼓 双手在胯右侧击鼓(见图三)。亦可在胯左侧击鼓，称“左侧击鼓”。



图 一



图 二



图 三

4. 胸击鼓(见图四)

5. 高击鼓 双手于身前上方击鼓(见图五)。

6. 后击鼓(见图六)



图 四



图 五



图 六

### 基本步伐

1. 进跳步( $\frac{6}{8}$ 节拍)

第一~二拍 右脚向前跳一步,落地稍屈膝,左小腿顺势后抬。

第三拍 左脚向前落地。

第四~六拍 同第一至三拍。

提示:这是全舞的基本步伐,要求全身放松,稍向前俯,膝部屈伸自如。如遇 $\frac{2}{4}$ 节拍时,每拍等同于 $\frac{6}{8}$ 的三拍动作,以下动作均同此。

2. 横跳步

第一~二拍 右脚向右横跳一步,左脚随之离地。

第三拍 左脚向右跟跳一步落于右脚旁。

第四~六拍 重复第一至三拍动作。

提示:也可左脚开始向左横跳。

### 基本动作

1. 原地胸(高)击鼓

做法 站“大八字步”,手做“胸击鼓”或“高击鼓”,每击鼓一下,双膝向下颤一次。

要点:膝的颤动有顿挫感;上身放松,随膝颤动。

2. 进跳步左高击鼓

做法 脚做“进跳步”,手做“左高击鼓”(见图七)。

3. 进跳步右(左)侧击鼓

做法 脚做“进跳步”,手做“右侧击鼓”或“左侧击鼓”。



图 七



#### 4. 进跳步胸击鼓

做法 脚做“进跳步”，上身前俯，手做“胸击鼓”（见图八）。

#### 5. 进跳步高击鼓

做法 脚做“进跳步”，上身前俯，手做“高击鼓”（见图九）。

#### 6. 进跳步后击鼓

做法 脚做“进跳步”，上身前俯，手做“后击鼓”（见图十）。



图 八



图 九



图 十

#### 7. 横跳步高(胸)击鼓

做法 脚做“横跳步”，上身前俯，手做“高击鼓”（见图十一）或“胸击鼓”。

#### 8. 拧身蹲击鼓

准备 站“大八字步”，手于“胸击鼓”位。

第一～六拍 手做“右侧击鼓”，双膝按鼓点边颤边逐渐下蹲，同时用前脚掌向右碾转四分之一圈成左“大踏步半蹲”，上身随之右拧前俯（见图十二）。

第七～十二拍 手及膝部动作同第一至六拍，继续向右碾转四分之一圈成左“大踏步全蹲”（见图十三）。



图 十一



图 十二



图 十三

第十三～十八拍 保持舞姿做“右侧击鼓”。

第十九～二十四拍 继续做“右侧击鼓”，同时膝与上身随鼓点颤动并向左拧半圈，逐渐站起恢复准备位。

第二十五~四十八拍 做第一至二十四拍的对称动作。

提示:拧身、下蹲与起身动作要连贯。颤膝的动律同“原地胸击鼓”。

### 9. 转身跳击鼓

第一~六拍 做“进跳步”原地向右转半圈,手做“高击鼓”。

第七~十二拍 同第一至六拍。

### 10. 吸腿转击鼓

第一拍 做右“前吸腿”的同时左脚跳一下向右转半圈,手做“高击鼓”。

第二拍 做左“前吸腿”的同时右脚跳一下继续向右转半圈。

第三拍 双脚跳跺地,手做“胸击鼓”。

第四拍 双脚再跳跺地一下,手做“胸击鼓”的同时俯身做行礼状。

第五~六拍 除左转一圈外,其他同第一至二拍动作。

第七~八拍 同第三至四拍。

### 11. 吸腿跳击鼓

第一~三拍 做左“前吸腿”,右脚向前小跳三步,手做“高击鼓”。

第四~六拍 保持舞姿,第一拍不动,第二拍向前小跳一步,第三拍不动。

### 12. 扬掌进跳步

做法 双手(不持鼓)于“扬掌”位做“进跳步”(见图十四)。

### 13. 上下手拧身蹲

准备 站“大八字步”,双手(不持鼓)于“扬掌”位。

第一~六拍 右手手心朝下向左划至“托掌”位,左手旁落手心向上划至“按掌”位;其他动作均同“拧身蹲击鼓”的第一至十二拍(见图十五)。



图 十四



图 十五

第七~十二拍 同“拧身蹲击鼓”的第十九至二十四拍,只是双手回到“扬掌”位。

第十三~二十四拍 做第一至十二拍的对称动作。

## 组合动作

### 进跳步击鼓组合

第一~十二拍 做“进跳步左高击鼓”。

第十三~二十四拍 做“进跳步右侧击鼓”。

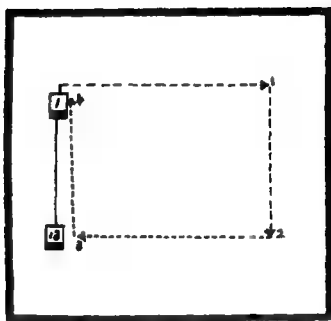
第二十五~三十六拍 做“进跳步左高击鼓”。

第三十七~四十八拍 做“进跳步左侧击鼓”。

## (五) 场 记 说 明

舞者(□~圆) 男,十三人,均执鼓与鼓槌,简称“1号”至“13号”。

### 第一段:拜神祈祷(拉西禾包)

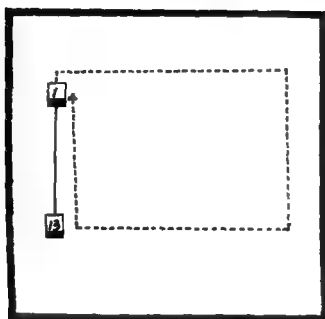


全体舞者在场右侧按图示位置面向5点站一竖排,双手在胸前碎击鼓(以下每段舞蹈开始前均同此,不再赘述)。

鼓点一无限反复 全体做“进跳步击鼓组合”,由1号领队依次面向7点行进,1号走至箭头1处时全体左转身成面向5点的一横排。然后全体做“原地高击鼓”,先直身做六拍再躬身

90度做六拍,反复三遍。接着由1号带领按图示路线依次至箭头2、3、4处,动作同前。

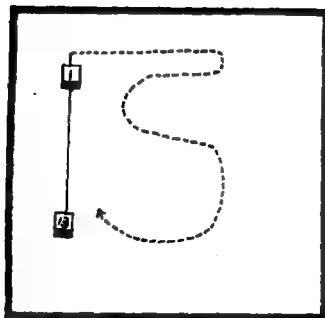
### 第二段:黑马戴辮(达乃核交乎吉)



鼓点二无限反复 众由1号带领,反复做“进跳步击鼓组合”接“拧身蹲击鼓”,绕场走一个方形。

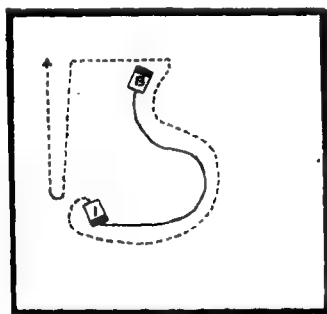
### 第三段:如意旋宝(诺日干曲)

1.



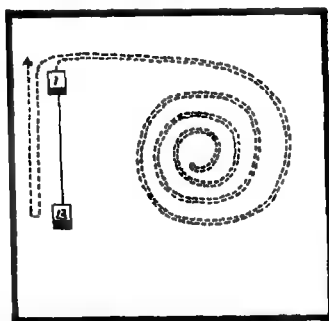
做“进跳步击鼓组合”,由1号带领按图示路线行进,1号至箭头处后,全体做“拧身蹲击鼓”。

2.



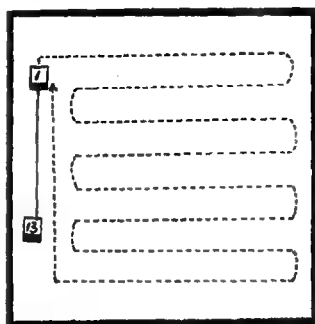
按图示路线反复做“进跳步击鼓组合”，1号走至箭头处。

#### 第四段：右旋白海螺（东朶由曲）



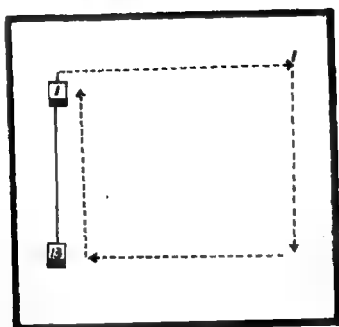
动作同前，由1号带领按图示路线绕行，当1号从圆圈绕出走至箭头处时，全体仍形成面对5点的一竖排。

#### 第五段：聚宝发财（朶牡羊曲）



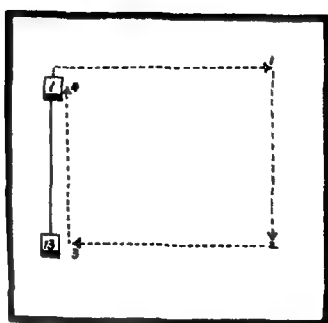
动作同前，由1号带领按图示路线绕行，最后回原位。

#### 第六段：大鹏舞（夏什则）



鼓点三无限反复 做“进跳步击鼓组合”，由1号带领按图示路线前行至箭头1处。然后改做四拍“进跳步后击鼓”接一遍“进跳步击鼓组合”，反复进行至回原位。

## 第七段:黑旋风(浪乃海兹玛)



鼓点四无限反复 面向5点做“横跳步高击鼓”,由1号带领按图示路线前行,1号至箭头1处。

鼓点二无限反复 做“拧身蹲击鼓”接“转身跳击鼓”。

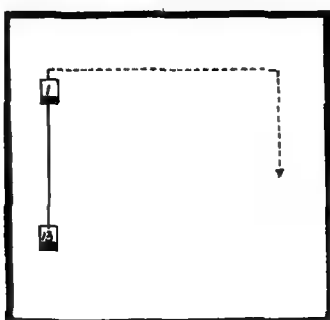
上述鼓点四接鼓点二的音乐及动作再反复三次,1号依次至箭头2、3、4处。最后回至原位。

## 第八段:白雕鼓翅(唐尕西合德)

鼓点及跳法均同“黑马戴绊”。

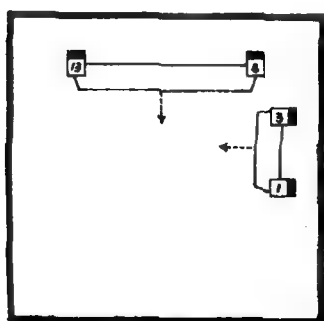
## 第九段:白马奔腾(达尕各当)

1.



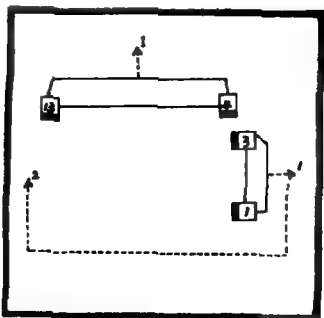
鼓点五无限反复 做“进跳步左高击鼓”,由1号带领按图示路线走至下图位置,成1至3号面对3点、4至13号面对1点。

2.



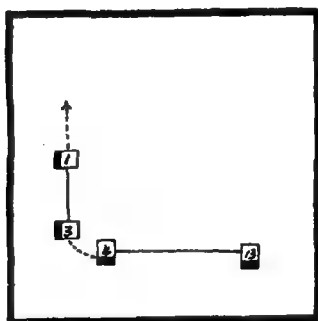
做“拧身蹲击鼓”,然后向场中做“吸腿跳击鼓”两次,再右转身半圈成1至3号面对7点、4至13号面对5点。

3.



做“吸腿跳击鼓”两次各至箭头1处,然后由1号领众做“进跳步左高击鼓”,1号至箭头2处时成下图位置。

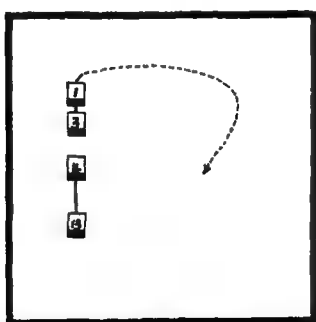
4.



重复场记 2、3 的动作,1 号至箭头处。

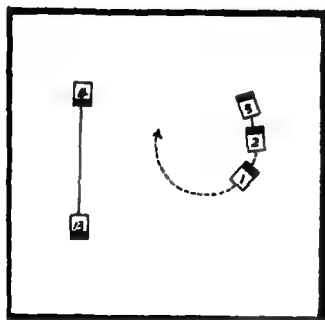
# 第十段:霍尔人之舞(霍尔当)

1.



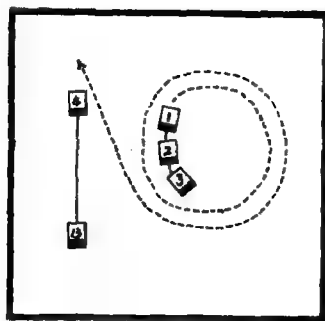
鼓点二无限反复 1 至 3 号放下鼓,由 1 号带领 2、3 号做“扬掌进跳步”,按图示路线行进,当 1 号至箭头处时,三人原地做“上下手拧身蹲”两次;4 至 13 号在场右侧做“原地胸击鼓”。

2.



1 至 3 号动作同场记 1,按图示路线至箭头处;其他人仍做“原地胸击鼓”。

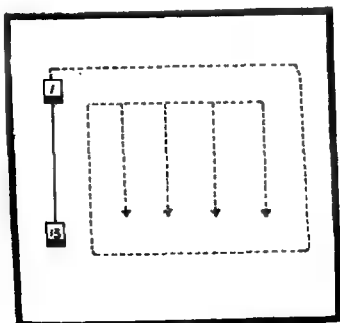
3.



1 至 3 号做“扬掌进跳步”,跑两小圈后回至本舞段开始时的位置拿起鼓与槌,也可脚下做“进跳步”,双手反复从“扬掌”位下落至“斜垂手”位,躬身做行礼状,回至原位;其他人动作同前。

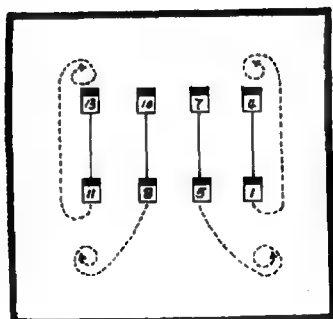
# 第十一段,镶嵌珠宝的环套(察旦吉什则毛)

1.



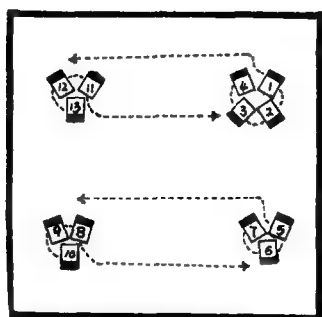
鼓点五无限反复 做“进跳步击鼓组合”,由1号带领绕场走一个方形,然后1、5、8、11号分别领身后的人面向1点行进,全体成四竖排。

2.



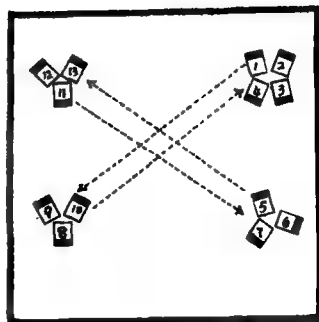
动作同前,四竖排各按图示路线行进,全体走成四个小圆圈。

3.



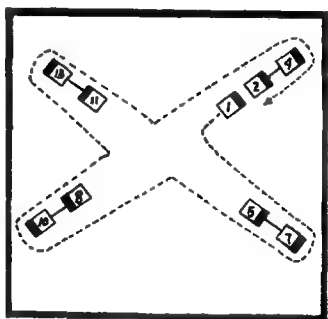
四组各自面向圆心做“拧身蹲击鼓”,然后做“进跳步击鼓组合”按图示路线变换位置。再重复一遍上述动作各回原位。

4.



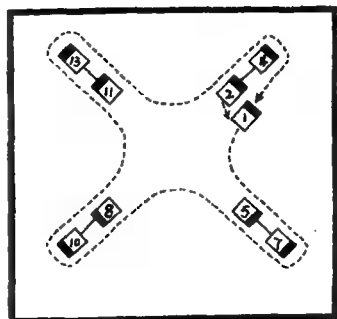
做“进跳步击鼓组合”,先由1号带领2至4号,8号带领9、10号,按图示路线换位,其他人原地做动作。然后由5号带领6、7号,11号带领12、13号,按图示路线换位,其他人原地做动作。按上述跳法再重复一遍,各自回原位后走成下图位置。

5.



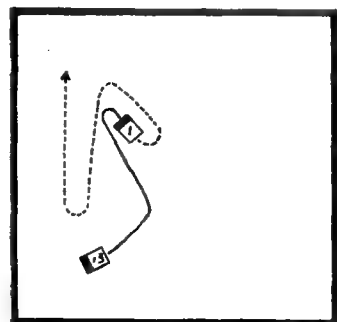
全体面对场中做“横跳步胸击鼓”，十二拍向左横跳，十二拍向右横跳，再反复一遍。然后全体蹲下(继续击鼓)。1号起身做“进跳步击鼓组合”按图示路线绕行一周至2号身旁，做十二拍躬身90度的“进跳步胸击鼓”(行礼或邀请状，然后鼓停击一拍)。

6.



1号继续做“进跳步击鼓组合”绕行，同时2号起身，动作同1号，跟随1号行走。当1号领2号走至5号身旁时，二人均做六拍躬身90度的“进跳步胸击鼓”(此后鼓停击一拍)，5号随即起身跟随。按此规律，由1号带领，众按2、5、8、11、3、6、9、12、4、7、10、13号的顺序依次跟随，直至形成下图位置。

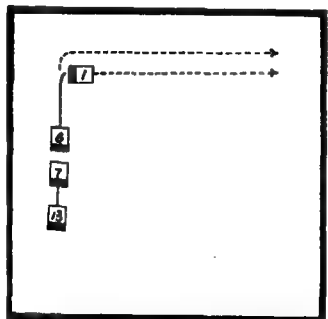
7.



全体做“进跳步击鼓组合”，由1号带领按图示路线行进，最后全体回至本舞段开始时的位置。

## 第十二段：独舞(克什则)

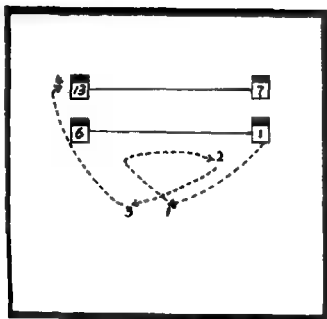
1.



鼓点一无限反复 动作同前，由1号带领2至6号、7号带领8至13号，按图示路线走成两排，再右转身面向1点。



2.



鼓点六无限反复 1号做“进跳步胸击鼓”至箭头1处;其他人做“原地胸击鼓”。

鼓点三无限反复 1号做“吸腿转击鼓”两次;其他人做“原地胸击鼓”。

反复上述鼓点六接鼓点三的音乐及动作,1号按图示路线依次舞至箭头2、3、4处,抵达箭头4处后做“原地胸击鼓”。当1号向箭头4处

行进时,7号同1号的动作和路线表演。按上述规律,2、8、3、9、4、10、5、11、6、12、13号依次表演。

### 第十三段:歌舞(嘎尔)

十三名舞者及在场的男性群众都可进场自由的击鼓舞蹈,直至尽兴为止。

## (六) 艺人简介

**洛 洛**藏族,生于1906年;**多 洛**藏族,生于1933年 洛洛与多洛是父子,两人都是同仁县扎毛乡玛什当村有名的拉什则行家,尤其是多洛,从十二岁就开始表演拉什则,他的舞姿优美大方,富有强烈的动律感,当地人诙谐地称他为“拉什则教授”。

**才 旦** 藏族,生于1926年,扎毛乡玛什当村人。从小酷爱拉什则,他不仅演技娴熟,而且对拉什则的各种传说和表现内容都能娓娓道来。

**果迪麻** 藏族,生于1949年,扎毛乡牙什当村人。他曾是一名很出色的拉什则舞者,以后成为拉什则的拉哇。

传 授 多 洛、才 旦、果迪麻

编 写 赵清阳、王国林、

措罗·普华杰、多杰吉(藏族)

绘 图 杨廷玺(造型、动作)

王连民(土族·服饰、道具)

资料提供 诺 日(藏族)、李先加(藏族)

才项多杰(藏族)、秦怀玉

执行编辑 王国林、盛肖梅、康玉岩

# 莫 合 则

(军 舞)

## (一) 概 述

“莫合则”，藏语，意为军队跳的舞蹈，故亦称“军舞”。在青海黄南同仁地区，每逢农历六月十七到二十五期间，各村寨都要举行三、五天为期不等的民间娱乐活动，当地称之为“六月会”。莫合则就是部分村寨六月会上表演的节目之一。其中以郭麻日村和尕沙日村的藏族、土族群众表演的莫合则最为精彩，最具代表性。

莫合则的表演与古代军事征战和敬奉二郎神有关。据清朝嘉庆年间编纂的《循化志》记载：郭麻日、尕沙日、年都乎、桑格雄（吾屯）四寨子在新中国成立前同属同仁。元朝时，这里是朝廷屯兵的地方，当时人们习惯称其为“保安四屯”，即，吴屯、脱屯、季屯、李屯。《循化志》“保安四屯”条云：“屯兵之初，皆自内地拨往。非番人也。故今有曰吴屯者。其先盖江南人。余亦有河州人。历年既久，衣服言语，渐染夷风。其人自认为土人。而官亦目之番民矣。”又“保安四屯，实为内地民人，久居番地，染其习俗，竟指为番人，似误矣。”上述记载说明，同仁四寨子多系“内地民人”。郭麻日村人自己也认为，他们的先民是朝廷派驻这里的守边军队，后来逐渐由军变民，但依然保持着军队的习惯，演习军舞与此不无关系。

同仁四村寨都信奉二郎神。郭麻日村的老人们传说：他们的二郎神是来自四川大遂的地方，共有兄弟三人，老大洼总二郎到了杂色东，老二左花二郎到了尕沙日，老三白花二郎到了郭麻日。他们原是有名的将军，奉乾隆皇帝之命来到这里，在打了胜仗以后就驻守在这一带，后逐渐变成了百姓，但仍进行军事训练。后代为了不忘他们，每年以军事训练的方式来纪念。天长日久，就演变成这种既“娱神”又“娱人”的军舞。

郭麻日和尕沙日在表演莫合则时,首先两村要进行串村互访表演。东道主村民们在拂晓时先要在二郎神庙举行“煨桑”(即在桑炉内用木柴点火,然后村民们不间断地向炉内添加柏树枝、青稞、白面、糖等物,在炉旁洒酒和净水,并按藏族的礼仪用大拇指和无名指在水和酒中轻蘸一下,向上弹三下)、念经和祭神活动,并把放有二郎神神龛的神轿抬到广场的东边,与庙门相对。客村到后先表演莫合则,东道主要向客村敬酒。待客村演毕返回后,本村的活动正式开始。村民们按照传统的习惯,在广场南侧燃烧起一堆熊熊大火,然后把一只活羊的心脏挖出,抛入烈火之中,直至化为灰烬。这时“拉哇”(即法师)在广场上,不断用流传久远的土语高声呼颂,并不停地自由跳跃狂舞。大意是在给二郎神请安、问候,众人也随之发出“噢、噢……”的呼喊声,即兴跳跃。在拉哇念完颂词后,众舞者开始表演莫合则。

二十世纪八十年代,郭麻日村请隆务寺的折可拉日巴·旦巴拉杰活佛观看莫合则表演,活佛看到活挖羊心太残酷,建议制作一个实物代替,自此郭麻日村把舞前祭祀时烧活羊改为用木制假羊代替。

表演莫合则的人数不限,舞者都是十六至四十岁的男子。一般是村中每户出一人,因此每次表演大多有百余人参加,场面十分壮观。舞队由“衡台”领头,他左手拿一块画有敌方将军“巴热合西”头像的木板(据说这是打胜仗时割来的敌首领首级),右手持小斧头。衡台之后是四名锣手,随后是舞队,舞者右手持军棍,并有数名手持彩旗的旗手,均匀地分布在舞队中。莫合则主要是模仿古代军事活动,通过调动舞队,走出“核相妥交”(十三圈)、“沙恰果交”(分地)、“妥尔交”(行军)、“葛得交”(拜神)等队形来表现古代军事征战的变幻莫测。舞蹈动作集中在最后一段“拳吉合”(打拳)中,行进时一脚前迈另一腿前吸,步伐整齐,原地表演时脚步左转右旋,手舞军棍上绕下掖,别有一番韵味。拉哇不参加舞队表演,他一会儿进二郎神庙祈祷,一会儿又领出四名手持神鼓的青年绕着舞队击鼓跳跃,以示对军队出征和凯旋的迎送礼仪。

## (二) 音 乐

传授 能 本(藏族)  
记谱 罗焕兴

### 打 击 乐 一

中 速

口读谱 |  $\frac{3}{4}$  匡 匡 0 | 匡 0 0 | 匡 匡 0 | 匡 0 0 ||

锣 |  $\frac{3}{4}$  x x 0 | x 0 0 | x x 0 | x 0 0 ||

## 打 击 乐 二

口读谱 |  $\frac{4}{4}$  匡匡 匡 匡匡 匡 | 匡匡 匡 匡匡 匡 ||

锣 |  $\frac{4}{4}$  X X X X X X | X X X X X X ||

### (三) 造型、服饰、道具

#### 造 型



衡 台



舞 者

#### 服 饰

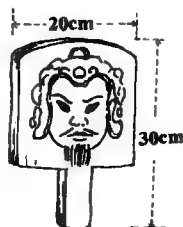
衡台、舞者、锣手的服饰均同《拉什则》男舞者。

#### 道 具

1. 军棍 木制,长 60 厘米,直径 2.5 厘米,棍身漆成红色,描黑色斜条纹。
2. 木板头像 木板上绘敌方将领巴热合西的头像。



军 棍



木板头像

3. 小斧头 木制。

4. 彩旗 旗杆长 1.8 米,旗面为 1.2 米 $\times$ 0.85 米。

## (四) 动作说明

### 军棍的执法

1. 握棍 单手握棍的一端(见图一)。

2. 双握棍 双手握棍,虎口相对(见图二)。



图 一



图 二

### 基本步伐

#### 1. 前进步

第一~二拍 左脚前迈一步,同时右“前吸腿”。

第三~四拍 做第一拍的对称步伐。

#### 2. 旋转步

第一拍 左脚原地踏一步,右“前吸腿”。

第二拍 左脚踮起向左转半圈。

第三~四拍 做第一至二拍的对称步伐。

### 基本动作

#### 1. 前进步横摆棍

第一~二拍 起左脚做“前进步”,手“双握棍”从腰前横摆向腰左旁(见图三)。

第三~四拍 继续做“前进步”,双手横摆向腰右旁。

#### 2. 准备式

第一~二拍 右手“握棍”,双手于“平展臂”位,左“前吸腿”,右腿向右转四分之一圈同时向下轻颤两次。

#### 3. 旋转步竖晃棍

第一~二拍 脚做“旋转步”第一至二拍,右手将棍从胸前划至左肩



图 三

前,虎口向下,棍竖立,左手顺势抓棍成“双握棍”(见图四)。

第三~四拍 脚做“旋转步”第三至四拍,手“双握棍”从胸前向右划上弧线至右肩前,成左手在上。

#### 4. 旋转步棍搭右臂

做法 右手“握棍”,将棍上端搭于右上臂,左手叉腰,脚做“旋转步”(见图五)。

#### 5. 旋转步棍搭左臂

做法 左手“握棍”,将棍上端搭于左上臂,右手叉腰,脚做“旋转步”。

#### 6. 旋转步腰后棍

做法 脚做“旋转步”。手于腰后“双握棍”,身向左转时棍从腰右侧伸出(见图六),向右转时棍从腰左侧伸出。



图 四



图 五



图 六

#### 7. 旋转步腋下棍

第一拍 脚做“旋转步”的第一拍,手“双握棍”将棍竖立于胸前,右手在上(见图七)。

第二拍 脚做“旋转步”的第二拍,左手向上、右手向下双手顺时针转棍至将棍的右手一端掖于左腋下(见图八)。

第三~四拍 做第一至二拍的对称动作。

#### 8. 旋转步上绕棍

第一~二拍 脚做“旋转步”第一至二拍,左臂屈于胸前,手心朝上,右手“握棍”(执棍中端)于头左前“里绕腕”转棍,稍停一下后将棍交给左手(见图九)。



图 七



图 八



图 九

第三~四拍 做第一至二拍的对称动作。

### 9. 互击棍

准备 二人面相对站“大八字步”，右手“握棍”。

做法 二人双腿深蹲，上身前俯，右手虎口向上将棍在地上蹭一下（见图十），然后右手向前伸出，先虎口向上二人互击棍下端两次（见图十一），再起身直膝，虎口向下互击棍上端两次。无固定节拍，约占六至八拍。

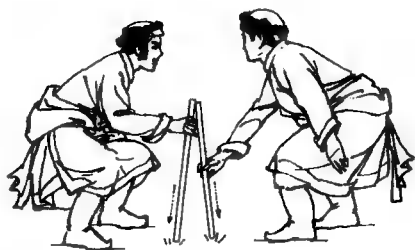


图 十



图 十一

### 组合动作

#### 旋转步组合

做法 做“准备式”，接“旋转步竖晃棍”六次、“旋转步棍搭右臂”七次、“旋转步棍搭左臂”七次，再接“旋转步腰后棍”七次、“旋转步腋下棍”七次、“旋转步上绕棍”十二次、“互击棍”一次。

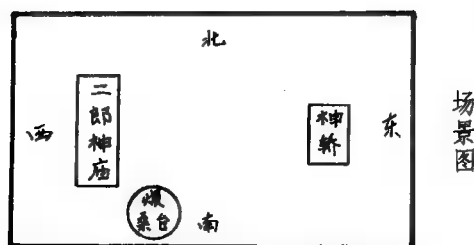
## （五）场 记 说 明

衡台(◇) 男，一人，手持木板头像及小斧头。

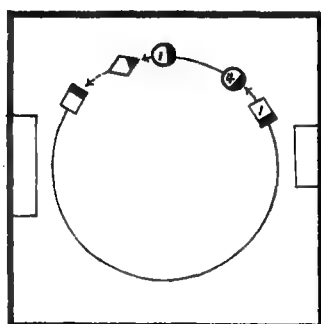
舞者(□) 男，村里每户出一人，共约百余人，按队列顺序分别称为“1号”、“2号”、“3号”……

锣手(○) 男，四人。

莫合则在村中二郎神庙前的宽阔场地上表演。二郎神庙坐西朝东。表演前，村民们将二郎神神轿抬出，安放在场东侧，正对庙门。煨桑台置于庙前南侧（见场景图）。

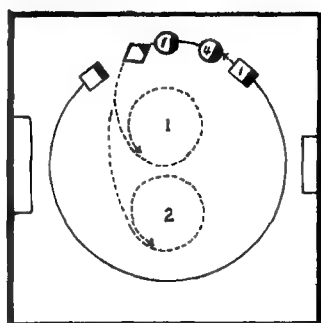


### 十三转(核相妥交)



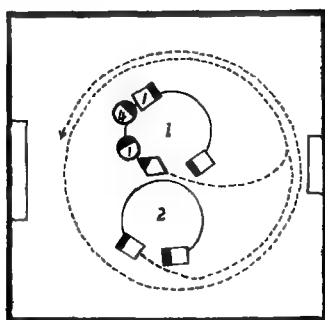
打击乐一无限反复 全体排单行,衡台左手执木板头像、右手握小斧头(执法参见造型图)在前领队,四名锣手随其后,男舞者在锣手后,每间隔十余人,有一名舞者举一面彩旗(右手执旗、左手拿军棍),众面对逆时针方向围成大圆圈,走便步(锣手边走边击锣)绕场走十三圈,每一圈开始时,众高喊“啊哈啦啦”,同时衡台用斧头做砍敌将领头像状。

### 分 地(沙恰果交)



继续走便步、按图示由衡台带领锣手及舞者前半部分人走成第1个圆圈,后半部分人走成第2个圆圈。

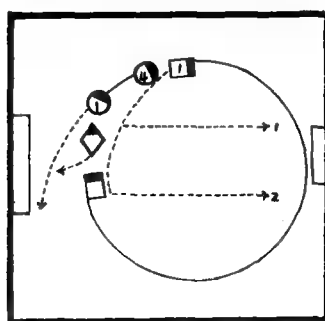
### 行 军(妥尔交)



由衡台带领,众按“十三转”的排列顺序逆时针方向便步走圈,衡台至场西侧。

### 拜 神(葛得交)

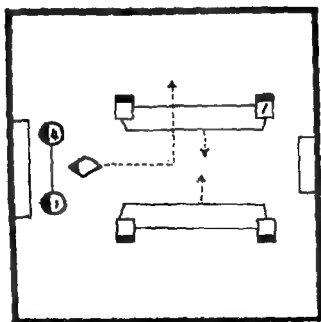
1.



衡台走至庙前,面朝东站立,锣手至衡台身后站一排(继续击锣),舞者的前半部分人由1号带领向东走成一排(1号至第1箭头处),后半部分人向东走成另一排(领头者至第2箭头处),旗手迅速将彩旗放置在神轿前再回至舞队,全体到位后舞者两排转成面相对。

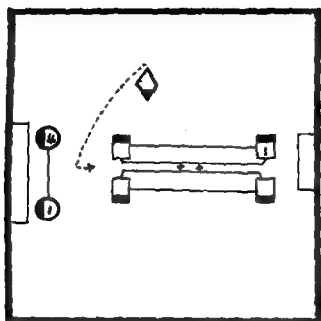


2.



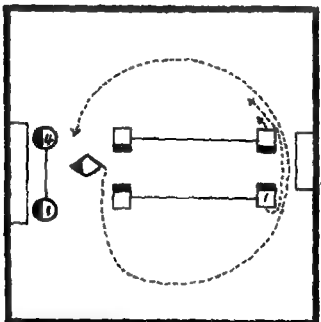
两排舞者相互走近,同时衡台按图示快速穿过北面的一排。

3.



两排舞者二人一组相互快速击棍四五下。随后两排交错换位。衡台回至庙前。

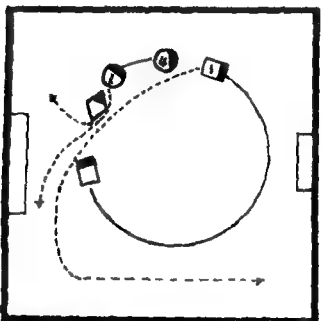
4.



由衡台带领,众按“十三转”的排列顺序跟随,逆时针方向走一圈。

以上“拜神”场记1至4共做五次。

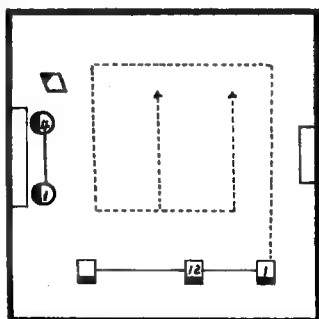
## 过 场



打击乐二无限反复 衡台退场,锣手走至庙前,面朝东站立,舞者由1号带领,走至场南侧面朝北站成一横排。

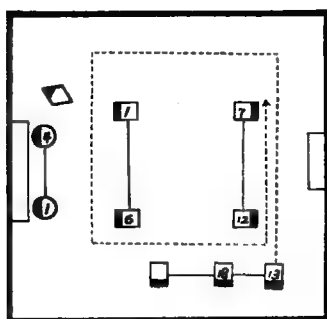
## 打 拳(拳吉合)

1.



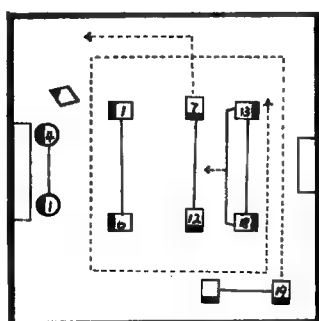
舞者 1 至 12 号由 1 号带领做“前进步横摆棍”动作,按图示路线绕场走一方形回到场南侧,然后由 1 号领 2 至 6 号(称第一组)、7 号领 8 至 12 号(第二组)向北走成两排,到位后两组转成面相对。其他舞者原位站立。

2.



第一、二组做一遍“旋转步组合”,同时 13 至 18 号(第三组)做“前进步横摆棍”按图示路线走一方形至第二组身后。

3.



第二组便步走至场北侧,面向南站立,第一、三组随即做一遍“旋转步组合”,同时 19 至 24 号(第四组)做“前进步横摆棍”走一方形路线至第三组身后。

按以上规律,第一组始终在原位,舞队其他人六人为一组依次与第一组做一遍“旋转步组合”,直至最后一组做完“旋转步组合”。

然后可再从“十三转”开始,反复表演至活动结束。

## (六) 艺 人 简 介

丹真加 藏族,生于 1932 年,第七代世袭法师,十九岁开始学习跳莫合则,他不仅深谙跳莫合则的技法,而且能比较全面的讲述其历史,是当地群众公认的莫合则行家。

**能 本** 藏族,生于 1930 年,二十一岁开始跳莫合则,既是该舞的组织者,又是表演者,还是锣手。

传 授 能 本

编 写 赵清阳、王国林、措罗·普华杰

绘 图 杨廷玺(造型、动作)

王连民(土族·道具)

资料提供 多杰吉(藏族)、才项多杰(藏族)

执行编辑 王国林、盛肖梅、梁力生

# 勒 什 则

(龙 舞)

## (一) 概 述

“勒什则”，藏语，意为螭舞<sup>①</sup>，是流传在黄南州同仁县农历“六月会”上的一个颇具特色的藏族民间舞蹈，其中以麻巴乡浪加村的勒什则更负盛名。浪加村在新中国成立前为一个藏族部落，现由七个自然村组成。

关于勒什则的起源，在浪加有两种传说：

一说在明朝中期，四川甘孜地方一个叫唐春巴的大喇嘛，派弟子青才智格到浪加部落传播佛教，青才智格在完成使命将要离开浪加时，将一尊山神像留在浪加作保护神，还在村东北赛格龙洼泉水附近划了个圈，让浪加人那里修座龙王庙，给龙跳舞，以后就不会干旱缺水了。浪加人按照他的吩咐修了一座龙王庙（遗址尚存），并在每年夏季到泉水边给龙王跳舞，祈龙降水，进行嬉龙祭祀活动。

另一说在很久以前，当地有个叫阿尼阿拉果的头人，为了引水灌溉村北托托洛滩上的耕地，在赛格龙洼沟里找到一眼泉水，但因沟里积沙很厚，水都渗入积沙之中，根本无法引用。藏族人认为龙是专门管水的，泉水无法引用是龙王没有应允，以后阿尼阿拉果在每年夏季带一些童男童女到泉水边，给龙王唱歌跳舞，向龙王许愿，祈求龙王降水保丰收。泉边生长的几株树，也被人们视为龙树，孩子们折下树枝扬水玩，以讨龙的喜欢。从那以后，果然泉水旺盛，风调雨顺，年年丰收。当时部落定下规矩，只有在浪加有土地的人家才能向龙

---

<sup>①</sup> “螭”，龙的一种，藏族作为水神加以崇拜。

王祈愿,表演勒什则。后来此规定逐渐取消,成为全部落群众共同祭神、祈龙的民间习俗活动。

浪加村勒什则从农历六月二十日开始,组织领导者是“拉哇”、“莫合果”(总管)和“军首”。这天早晨全村人到将军庙向山神“阿米拉日”煨桑祭祀,并在庙院里进行象征性的表演,然后到附近的山岗集会,由莫合果向全村人郑重宣布六月会的“甲尔吉合”(即规矩):一、未经头人批准,任何人不得收割麦子;二、任何人不得打架闹事;三、任何人不得带刀、枪。违者严厉惩罚。全体高呼“呀嘎”(向上)、“玛嘎”(向下)。接着进行请神活动,四个强壮的小伙子将本村的“土则”(保护神)神像用神轿抬到河边,扬水嬉戏,然后抬到村上围神轿进行狂欢,还有些人家将神轿请进屋转一圈,以讨吉利。狂欢后将神轿置于村中的神庙供起来,待表演时再抬到广场中央。勒什则在浪加七个自然村中的玛廓村、日贡么村、日秀么村是每年必跳,加毛堂、雅廓、亚日三村是隔年轮流跳,沙索么村不参加该活动。主会场每年都设在玛廓村的打碾场。农历六月二十一日勒什则正式表演,全村再次举行祭神活动,这天拉哇就带领舞队开始表演勒什则,参加者均为男青少年,按原部落制度是十至三十岁,人数一般不少于三十人,发展至今人数已多达百余人。农历六月二十二日,是浪加勒什则最热闹的一天,拉哇富有神秘色彩的表演,既给勒什则增添了气氛又把浪加六月会的活动推向高潮。在勒什则表演中,每逢拉哇上场,全舞队都要到路口隆重迎接,尤其是两村拉哇在主会场路口相会时,双方在距主会场路口数十米处,猫腰横步进跳,急剧地击打手中的神鼓,钹手也伴之强烈的节奏,继而两位拉哇徒手狂舞,如醉如痴,全体舞者和围观群众前呼后拥,人们“噢噢,唉哈哈(意为“是呀”)!”的呼喊声此起彼伏。进入演出广场,拉哇始终自舞于舞队之外,其舞步基本上同众舞者,只是更富有激情和技巧性。在表演中拉哇还要进行“卡玛尔”(拉哇将铁签扎进前来请求保佑的舞者的脸腮或脊背),这既显示出拉哇特有的法力,也表现出舞者对神灵的虔诚和坚强勇敢的个性。下午,拉哇在人们的欢呼雀跃声中,边舞边攀上“龙树”,用藏刀“开山”(砍头顶)、戳腹部,下来后用刀在嘴中翻绞,虽血流满面,仍继续狂舞不止,全场喊声雷动,一片沸腾,此刻表示拉哇已人神合一。拉哇狂舞之后,站上神轿,以神的身份发话,大意是告诉人们以往这里发生过什么,将要发生什么,人们应该怎么办。在场的人们纷纷下跪祈求神灵保佑。然后拉哇走下神轿,再次与舞者翩翩起舞。

拉哇在勒什则中是神的化身、舞的核心,倍受尊崇,这种现象再现了藏族本教时代的“咒师”以舞蹈为活动载体的功能,及其崇高的社会地位。在勒什则表演中有两名护卫始终紧跟拉哇,还有一位侍者提着一桶泡有青稞粒的自酿酒桶,桶里泡着一尊木刻小神像——龙女。龙女上身是女人,下身是龙形,平时供在庙里,浪加人将其称为“阿妈勒毛”(龙女妈妈)。拉哇在舞场中“测算”到合适的方位,向地下扬一把青稞粒,然后将龙女掷地,众人欢呼雀跃,表示对龙女的崇拜。

勒什则的舞队由百余名青壮年男子组成,舞队前八人为领舞者,每人左手拿一个木雕面具,分别代表龙、蛇、蛤蟆与人,右手持一把系着绸带的小神斧。其余舞者只是右手持小神斧,一说是用来祈龙降水,一说是用来海底捞宝。

勒什则舞队按顺时针方向走出蜿蜒连绵的队形,模拟巨龙翻滚的壮观气势和威武姿态。舞蹈以连续吸腿跳进,屈腿弯腰和身体的左右抖动、旋转表现出藏族群众对龙的祈盼和崇拜,以及欢乐的激动心情。

在浪加村,跳完勒什则之后还有一个有趣的表演:一位男青年左手拿龙女神像,右手握木制男性生殖器模型,边舞边用“生殖器”在龙女的阴部晃悠,在场的青年则以“拉伊”(山歌)伴之。本来在村内或有长辈的场合人们忌讳唱“拉伊”,而此刻却不计较;有些不育的妇女为求子还事先给表演者打好招呼,让他演到一定时候,突然将生殖器塞入自己的怀中,惹得群众哄堂大笑。据说很久以前,当地人生育能力低,人口稀少,便产生了向龙女求子的习俗,遂世代沿袭。

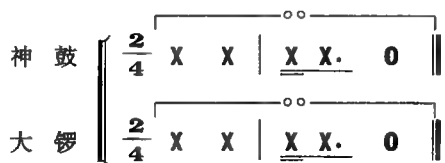
农历的六月二十三是浪加村六月会的最后一天,村民们除表演勒什则外,还要进行栽龙树和爬龙树活动。因为最早勒什则是在龙泉边演,那里有几株树。后来改到村里演,就用一根圆木杆代替龙树,并由村内一户人专门保管。每年栽龙树前都要拿酒去请,两名小伙子将龙树抬到广场,保管的主人为讨酒喝,故意刁难说这里不能栽,那儿也不能栽,直到喝够了酒才应允。龙树栽到场中央,小伙子们争先恐后地赤脚攀登,攀到顶端,双脚登空,高呼“呜留留”(表示胜利)。有的攀不上去,拉哇则用树枝抽打,厉声责骂,众人起哄讥笑。

勒什则的表演持续到傍晚,人们将一只活羊挖出心肝,投入到燃烧的烈火中化为灰烬,晚上男女青年们对唱“拉伊”,直至尽兴。

## (二) 音 乐

传授 宁葛加(藏族)  
记谱 罗焕兴

### 锣 鼓 点 一



## 锣 鼓 点 二

神 鼓	$\left[ \begin{array}{c} \frac{2}{4} \\ \underline{\underline{X X.}} \quad X \quad   \quad \underline{\underline{X X.}} \quad X \end{array} \right]$
大 锣	

## 锣 鼓 点 三

中 速

神 鼓	$\left[ \begin{array}{c} \frac{2}{4} \\ \underline{\underline{X X.}} \quad \underline{\underline{X X.}} \quad   \quad \underline{\underline{X X.}} \quad 0 \end{array} \right]$
大 锣	

## (三) 造型、服饰、道具

### 造 型



拉 哇



男舞者

### 服 饰

拉哇、男舞者的服饰同《拉什则》中的拉哇和男舞者。

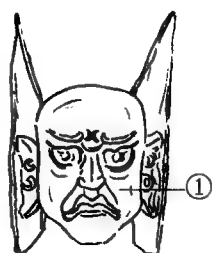
### 道 具

1. 面具 龙、蛇、蛤蟆、人的面具各两个。木雕,背面拴绳套,舞时套在手腕上。

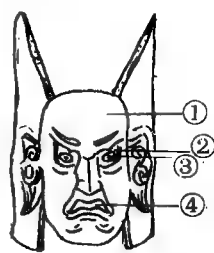
2. 神斧 木制。

3. 龙树 一根高约 5 米、直径约 15 厘米的圆木,顶端挂一块绘有山神像的木板,埋于广场中央。

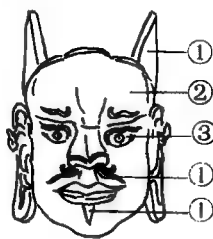
4. 龙女 长 20 厘米、直径 5 厘米的木雕,上身是女人形,下身是龙形。



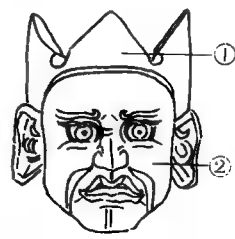
龙面具  
①黑色



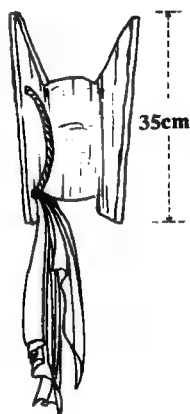
蛇面具  
①黑色 ②白色  
③蓝色 ④红色



蛤蟆面具  
①黑色 ②赭石色  
③白色



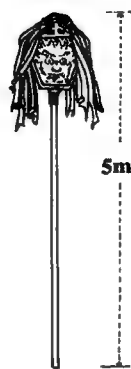
人面具  
①黑色 ②赭石色



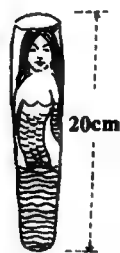
面具背面



神斧



龙树



龙女

#### (四) 动作说明

1. 道具的执法 左手套上面具,手握面具边缘(见图一),右手持神斧(见图二)。



图 一



图 二



## 2. 吸腿踮跳步(击锣鼓点一)

第一拍 上左脚原位踮跳一下,右腿顺势前吸,双臂微屈肘向前上方抬起(见图三)。

第二拍 双臂于原位,腿做第一拍的对称动作。

第三拍 落左脚成“八字步”,上身做躬身行礼状,双臂随之下垂。

第四拍 前半拍静止,后半拍身直起。

第五~八拍 做第一至四拍的对称动作。

## 3. 吸跳转身(击锣鼓点二)

第一~二拍 做“吸腿踮跳步”的第一、二拍动作同时左转半圈。

第三~四拍 同“吸腿踮跳步”的第三、四拍。

第五~八拍 做第一至四拍的对称动作。

## 4. 单腿跳步(击锣鼓点一)

准备 双手持一条哈达的两端,自然站立。

第一拍 上左脚踏地微屈膝为重心,做右“前端腿”,上身微仰左拧,左臂下垂,右手自腹左前撩至头上方(见图四)。



图 三



图 四

第二~四拍 保持舞姿,左脚向前颠跳三下。

第五~八拍 做第一至四拍的对称动作。

提示:拉哇跳时拿哈达,群舞者跳时仍左手拿面具,右手持神斧。该动作较为自由,第二至四拍可反复多次,也可颠跳着原位向右转圈。

## 5. 转身横移步(击锣鼓点三)

准备 双腿“大八字步半蹲”,上身微俯,双手虚按于膝上,后半拍起法(儿)——右脚原位稍抬起,以左脚为轴向左转半圈。

第一拍 右脚向右横踏一小步,左脚随之向右垫跳一小步,仍成准备时的起法(儿)

姿态。

第二拍 同第一拍。

第三拍 落右脚成“大八字步半蹲”。

第四拍 前半拍静止,后半拍做准备的对称动作。

第五~八拍 做第一至四拍的对称动作。

#### 6. 跼跳转(击锣鼓点一)

做法 双腿做“吸腿跼跳步”的第一、二拍动作右转一圈,抬右脚时右手向上扬起,抬左脚时左手向上扬起(见图五)。



图 五

## (五) 跳 法 说 明

参加跳勒什则的均为男子,人数可多达百余人。表演在打碾场进行,在场中央栽着龙树,放着神轿。

舞队由持面具者八人(简称1至8号)列单行在前引导,其他舞者依次跟随,全体成一队,似一条巨龙在拉哇的指挥下时而前行,时而横移,蜿蜒绕场移动。击锣者在场外敲锣伴奏,所有舞者的右手都持一把小神斧,只有1至8号左手持面具,其中1、5号持龙面具,2、6号持蛇面具,3、7号持蛤蟆面具,4、8号持人面具。拉哇在舞队外,他的身旁有两个护侍者,拉哇时而击神鼓,时而持哈达或徒手舞蹈,动作基本同众舞者,只是更即兴更自由,并对舞队司指挥督导之职,惩罚对神不恭敬者。

舞队做什么动作由1号决定,众舞者随之。一般每种舞步顺时针方向走一圈,待1号高喊一声“唉哈哈——!”,随即变换下一个舞步(参见“动作说明”)。

## (六) 艺 人 简 介

**宁葛加**(1934~1989) 藏族,浪加玛廓村人,是世袭莫合果。他自小对勒什则情有独钟,在父亲的口传身授下熟练、准确地掌握了勒什则的技法,并对勒什则的各种传说均能娓娓道来,还为村里培养了一批年轻人。他去世后,按传统习惯,由儿子拉龙尖措继承莫合果,拉龙尖措也成为当地一名出色的民间艺人。

**夏吾才让** 1928年生,藏族,是浪加有名的拉哇,后入赞同仁县年都乎乡郭麻日村,

每逢农历六月他都返回浪加参加六月会。他的舞姿舒展大方,特别是表演的一套法术,带有神秘色彩,令人啧啧称叹。

传 授 宁葛加、夏吾才让

编 写 赵清阳、王国林、措罗·普华杰

绘 图 杨廷玺(造型、动作)

王连民(土族·道具)

资料提供 才项多杰(藏族)、卡毛吉(藏族)

执行编辑 王国林、康玉岩

# 庄洛则

## (一) 概述

广泛流行于青海省安多地区的“庄洛则”，是藏族特有的群众性自娱自乐歌舞活动。逢年过节及喜庆的场合或劳动之余，庄洛则是人们抒发美好善良的情怀，得到某种愉悦和心灵慰藉的自娱形式。

据民和县杏儿乡崖尔洼村的金喇嘛(藏族，1924年生)回忆：庄洛则在二、三十年代通过藏族群众去西藏朝拜及茶马互市由西藏传入青海，并迅速流传。在庄洛则流行的最盛期，经常可看到藏族孩童或青年男女围火堆欢跳，无拘无束，轻松愉快。有时根据气氛和情绪的需要，男女老少结队围圈而舞，尽情狂欢。在安多地区，庄洛则几乎家喻户晓，达到了无需刻意去传授而自然传播和发展的程度，可见其深入人心的魅力。

然而，由于时代的变迁，庄洛则逐渐消沉。1952年，为庆祝土改胜利，金喇嘛为要恢复庄洛则的表演，专程去西藏日喀则，带回了很多民歌及短小的舞蹈。回村后，金喇嘛组织村中的男女青年，建立了一支藏舞队，他自己担任导演，传授民歌及舞蹈，并将从西藏带回的歌舞与记忆中的庄洛则融合在一起，向藏舞队传授，在村中表演。1957年秋他率领藏舞队首次参加全省的文化交流活动，显示了其藏舞队的风采，并使庄洛则得以保留、流传。

庄洛则为一曲一舞，舞蹈根据歌词进行表演，歌词多为赞颂、祝福、祈盼、交流、娱乐等内容，非常简练，舞曲旋律流畅，朗朗上口。

表演时一般为男女围圈而舞，男子动作粗犷奔放，女子则柔和稳重。舞蹈以跺、踏等动作与屈、颤、顿、展等动态相结合，配以稍前倾松弛的体态，腰胯随重心摆动的律动形成其风格。目前尚保留在杏儿乡崖尔洼村的庄洛则具有短小、活泼的特点，深受当地群众的喜爱。

## (二) 音 乐

传授 金喇嘛(藏族)  
记谱 蒋建业

### 庄 郎 曲

1 = G 中速稍快

(章洛则)

[1]  $\frac{2}{4}$  6 5 3 5 | 6 6 i | 6 5 3 | [4] 2 0 | 2 3 5 | 6 3 5 |

(章洛 则 呀 章洛 则) 则 给 则 给  
(章洛 则 呀 章洛 则) 则 给 则 给

2 1 3 | [8] 2 6 1 | 2 1 3 | 2 0 | 2 3 5 5 |

贡 哇 卓 呀 贡 哇 着, 贡 珠 群  
查 拉 卓 呀 查 啦 卓, 章 洛 玛 儿

[12] 6 3 5 | 2 1 3 | 2 6 1 | 2 2 1 3 | [16] 2 0 ||

则 那 俄 佐 则 呀 俄 佐 则。  
则 那 俄 佐 则 呀 俄 佐 则。

#### 【附】歌词大意:

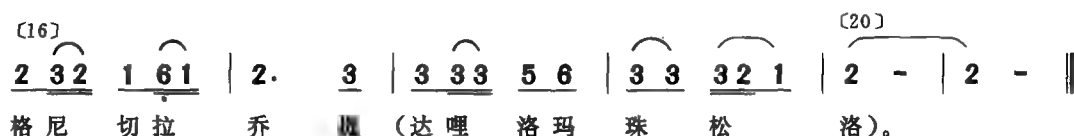
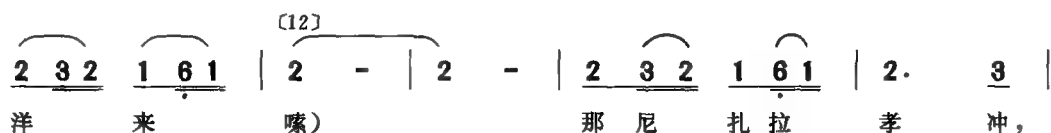
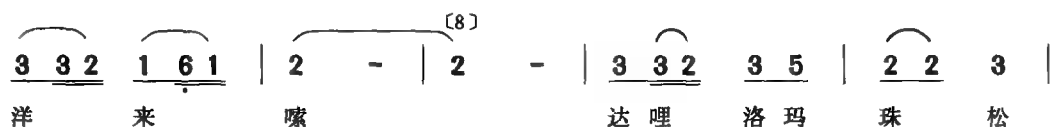
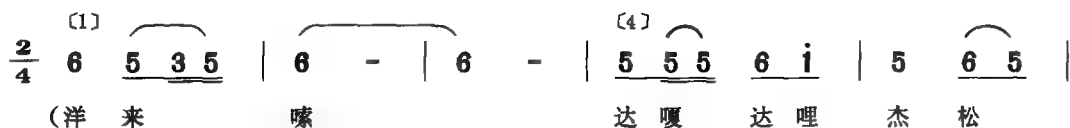
1. 跳着跳着天上走,  
天上的龙跳时我们也跳呀,  
我们也跳呀, 我们也跳呀。

3. 跳着跳着川里走,  
姐妹们跳时我们也跳呀,  
我们也跳呀, 我们也跳呀。

2. 跳着跳着山上走,  
野牛们跳时我们也跳呀,  
我们也跳呀, 我们也跳呀。

## 洋 来 嗦

1 = G 中 速



### 【附】歌词大意：

1. 早上的太阳照在石崖上，  
下午的太阳照在水面上，  
照在水面上，照在水面上，  
不落的太阳照在人心上。

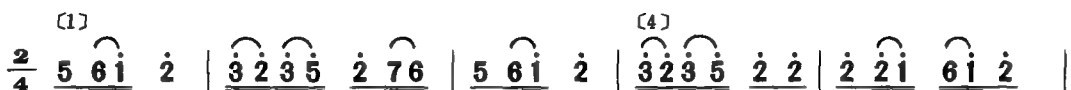
3. 走跑马的尘土不飞扬，  
它就有名的千里驹，  
这就是格萨王的坐骑。

2. 用好木头做成的木梳，  
梳头时头发不脱落，  
这就是格萨王的媳妇。

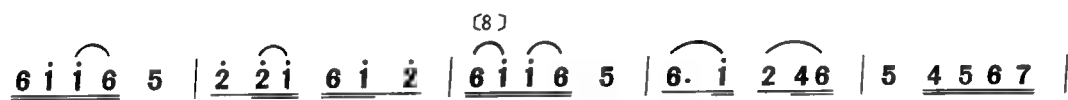
## 茂 盛 的 檀 香 树

1 =  $\flat$ B 中速稍快

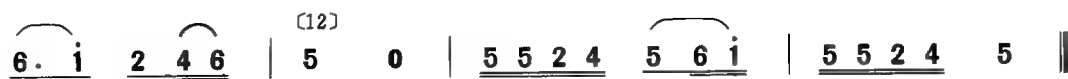
(赞旦卓洛)



1. 檀 香 树 长 青 不 老 是 幼 年 旺 生 旺 长， 它 的 叶 子  
2. 有 了 (呀) 宗 喀 巴 的 像 才 有 了 普 照 的 佛 光， 它 是 黄 教 的



那么古 老，每 片 叶 子 上 有 一 尊 有 一 尊 宗 喀 巴 的  
创 始 人，才 留 下 了 喇 教 的 留 下 了 黄 教 的



一 尊 像。 (赞旦卓洛 洛 赞旦卓洛 洛)  
规 章。 (赞旦卓洛 洛 赞旦卓洛 洛)

### (三) 造型、服饰

#### 造 型



男 子



女 子

#### 服 饰

服饰同“则柔”。

## (四) 动作说明

### 1. 上步端腿

第一~二拍 左脚上一步,右腿随之前抬成“前端腿”,第二拍左膝屈,右手上举成“屈臂手”,左“斜垂手”,上身略右倾微前俯(见图一)。

第三~四拍 做第一、二拍的对称动作。

提示:女右手执绸巾,男右手抓袍袖。

### 2. 撤踏步

第一~二拍 左脚向左移一小步,膝屈伸一次,右脚撤至“踏步”位,双臂经“下分手”至右“屈臂手”、左“斜垂手”,上身略右倾(见图二)。

第三~四拍 做第一、二拍的对称动作。

### 3. 退踏步

第一拍 前半拍,右脚后撤一小步,后半拍,左脚在原位踏地;同时,右臂随脚步前抬,左臂稍后摆,上身前俯(见图三)。

第二拍 右脚上前踏地,膝微屈颤一次,左臂随脚步前抬,右臂后摆。

### 4. 展臂提踏步

第一拍 前半拍,左脚跟在原位踮一下,同时右腿略提起,双臂经“下分手”至两旁,略左高右低,上身前俯右拧(见图四);后半拍,右脚踏地。

第二拍 上身与手臂姿态不变,左、右脚各踏一步。

第三~四拍 上身与手臂保持姿态,脚做第一、二拍的对称动作。



图 一



图 二



图 三



图 四



### 5. 转身踏步

第一~二拍 右脚起踏三步,膝随之颤四下,右手经身前擦至“屈臂手”位,左“斜垂手”,身转向左前(见图五)。

第三~四拍 脚同第一至二拍,手做第一、二拍的对称动作,身转向右前。

### 6. 踏步行进

第一~四拍 右脚起每拍一步略向左前踏步行进,右手擦至右上方,左“斜垂手”,上身微俯向左前(见图六)。

第五~八拍 略向右前继续踏步行进,手做第一至四拍的对称动作。



图 五

### 7. 踏踢步

第一拍 前半拍,右脚在左脚后蹉踏一步,左脚随即向前踢出,双手经“下分手”成左“斜展臂”(参见造型图);后半拍,左脚前上一步。身稍右拧微仰,随脚步微左右晃动。

第二~四拍 脚做第一拍动作三次,手臂与身体保持姿态随脚步晃动。

### 8. 三步一拍

第一~二拍 右脚起踏三步,膝随脚步屈颤,最后半拍,右腿颤一下,同时左腿成“前抬腿”抬至右前;左手擦至头前上方,上身左拧微右倾(见图七)。

第三~四拍 做第一、二拍的对称动作。

### 9. 叉腰拧身

第一~二拍 双手叉腰(女子叉腰为双手按在腹前),双腿并拢,上身前俯左拧,双膝屈颤两次。

第三~四拍 保持姿态身向右拧,做第一、二拍动作(见图八)。



图 六



图 七



图 八

## (五) 代表性舞段介绍

### 庄 郎 曲

舞者人数不限,女右手执一绸巾(或毛巾),男右手抓袍袖,男女各成一队,面向圆心,站成一圆圈,男队前一人为领舞者。表演开始,由领舞者向大家示意,全体即唱《庄郎曲》,面向圆心边歌边舞。动作组合如下:

〔1〕~〔4〕 原位做“上步端腿”两次。

〔5〕~〔8〕 做“撤踏步”两次。

〔9〕~〔10〕 做“退踏步”两次。

〔11〕~〔14〕 面向左前做“展臂提踏步”两次,舞队顺时针方向移动。

〔15〕~〔16〕 原位面向圆心做“退踏步”两次。

如此反复,尽兴后领舞者示意,曲终舞止。

### 洋 来 嗦

表演形式同“庄郎曲”。

唱《洋来嗦》

〔1〕~〔8〕 面向圆心做“退踏步”。

〔9〕~〔13〕 做“转身踏步”。

〔14〕~〔17〕 做“踏步行进”,两人一组面相对,顺时针方向互绕一圈。

〔18〕~〔21〕 面向圆心做“退踏步”。

### 茂 盛 的 檀 香 树

男女各站一排,两排面相对,其余形式均同“庄郎曲”。

唱《茂盛的檀香树》

〔1〕~〔4〕 两排面相对做“退踏步”四次,最后一拍右脚向后擦地滑出,左膝屈,双臂自胸前分开,左臂高举,右臂“斜垂手”,上身前俯略右拧。

〔5〕~〔8〕 做“踏踢步”两次,第一次两排交错换位,第二次右转半圈交错回原位。

〔9〕~〔12〕 右转身,两排面相对做“三步一抬”两次。

〔13〕~〔14〕 做“叉腰拧身”。

## (六) 艺 人 简 介

**金喇嘛** 藏族,1924年生,民和县杏儿乡崖尔洼村人。他于1952年去西藏带回民歌及舞蹈,在村里组织成立了藏舞队,自己担任导演,1957年他带藏舞队参加了全省的文艺演出,为民族文化的传播作出了很大的贡献。

**金哇嘛一喜** 藏族,1945年生,十二岁便参加了村藏舞队,是一位活跃的文艺骨干。

传 授 金喇嘛

金哇嘛一喜

编 写 蒋建业、马得统

绘 图 杨廷玺

资料提供 措罗·普华杰

执行编辑 聂 绚、林 莛

# 冈 桑

(雪狮舞)

## (一) 概 述

“冈桑”，藏语音译，即雪狮。藏族人认为雪狮为白身绿鬃。作为图腾，早在原始时期就出现在青藏高原。它是人们神化的神物，似中原崇拜的龙。在藏文史籍《西藏王统记》中记载，公元七世纪为松赞干布颁布《十善法》而举行的庆典上“饰犀牛或狮虎，或执鼓跳舞”。当时民间已经流传雪狮舞。随着吐蕃王朝的崛起，它成为神圣无比，不可战胜的象征，同时又蕴含着权威、尊严、吉祥。松赞干布建造大昭寺时，寺内的梁柱上就雕刻了一百头雪狮。后宏期藏传佛教的法舞活动将雪狮舞作为吉祥的象征，吸收进羌姆之中，它与神鹿等舞蹈成为藏传佛教宗教乐舞中很重要的组成部分。

玉树结古寺的《雪狮舞》由武士二人，引狮童子二人，两头雪狮（每头狮子两人舞动）表演。二武士的舞蹈与童子、雪狮无直接联系，他们上场舞动一段后，向众佛祈祷免去人间业障和劫难，吟诵祝愿太平吉祥的颂词，而后下场。童子与雪狮的表演则生动形象，有表现狮、童亲昵相依的“童子捋狮毛”，也有体现雪狮既温驯可爱，又威猛尊严的“狮欢跳步”、“狮子行礼”、“狮子挠腮”、“狮子甩头”、“打滚”、“立狮”等形象动作。舞蹈的调度路线简单，但讲究对称统一。

《雪狮舞》的一个特点是它的道具造型。雪狮全身以长毛绵羊皮缝制，狮头造型生动而夸张，狮眼眶、鼻与唇边为深红色，颈项与下颊部缀满鲜绿色的长毛，加之通体雪白，在色彩上形成强烈的对比，给人以生活的真实又充满神异之感。

舞蹈用鼓、钹伴奏,打击乐紧密配合舞者的动作,随表演情绪进行强弱变化。

在雪域高原长期流传着的《雪狮舞》,以它独有的风格和表现力反映着人们对幸福吉祥的希冀,因而深受藏族群众的喜爱。

## (二)音 乐

### 打 击 乐

传授 结古寺羌姆表演队  
记谱 嘉雍群培

中 速

鼓 钹  $\left[ \frac{2}{4} \right]$  X X | X 0 | X X | X 0 ||

## (三) 造型、服饰、道具

### 造 型



武 士



童 子



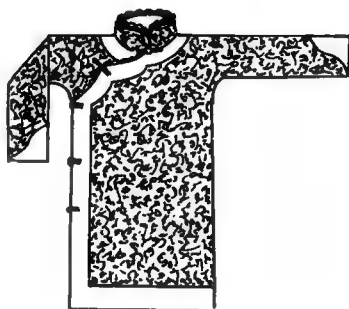
雪 狮

## 服 饰

1. 武士 同《国娃》武士服饰。
2. 童子 头戴清代官帽,身穿褐色马蹄袖长袍,系红色绸腰带,脚穿藏靴。



清代官帽

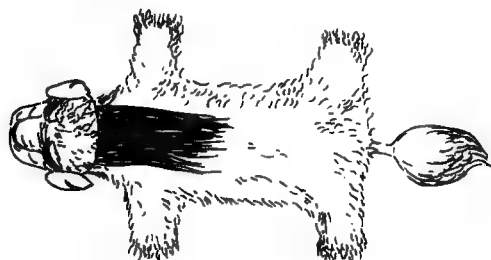


马蹄袖长袍

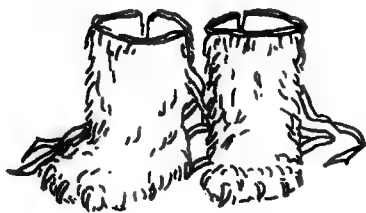
3. 舞雪狮者 身穿便装,套狮道具。

## 道 具

1. 雪狮 由狮头、狮身、狮脚三部分组成。



狮头、狮身



狮脚靴

狮头:用泥塑狮头模型,再将布层层贴在模型上,形成厚 0.5 厘米左右的布壳,晾干

后,挖去泥坯;在狮头布壳上剪挖出狮嘴、狮牙,装上布壳制的狮耳,在狮头内两侧下方安装木把手。然后,用长毛绵羊皮的光面贴满狮头,将狮眼眶、狮鼻、狮唇涂成深红色,眼球画黑色,牙为白色;颈下和颈后毛长 50 至 80 厘米,染成鲜绿色。

**狮身:**选用长毛绵羊皮按狮身比例整体缝制而成。在狮腹下留出约 1.5 米长的开口,开口边沿钉纽扣或安系带。

然后将狮头与狮身缝在一起,狮颈部套一圈铜铃。

**狮脚:**在皮靴上套上狮爪型的羊皮套,靴后安系带。

2. 长剑(见“统一图”)

## (四) 动作说明

### 武士的动作

#### 1. 举剑跳步

**做法** 右手握剑抬于“屈臂手”位,左臂下垂。第一拍,右脚向前跳一步,同时左腿向左前自然吸起;第二拍,手位不变,做第一拍对称步伐。反复进行。

**提示:**该动作也可在原地舞动,原地做时,动作的幅度较小。

#### 2. 举剑颠跳步

**做法** 手的姿态同“举剑跳步”。第一拍,右“前吸腿”。同时左脚向前跳一步,右脚随即落地;第二拍,左脚上一步。反复进行。

### 舞狮者的动作

1. 基本姿态 舞狮头者(以下简称“甲”)双腿伸进狮皮的两只前腿皮筒内,穿上狮脚靴,弓身钻入狮腹内,双手抓住狮头内的左右把手,上身稍前俯,双眼通过狮嘴的开口向外观望;舞狮尾者(以下简称“乙”)钻入狮腹内,双腿伸进狮子后腿的皮筒中,穿上狮靴,最后把狮腹接口处的扣子扣好,上身前俯,双手抓住甲的腰带(见图一)。

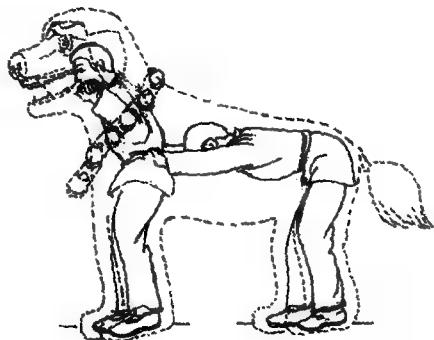


图 一

## 2. 狮欢跳步

做法 甲乙左右同步,每拍略带小跳的迈一步,前行、后退或原位踏步。行进时,动力腿经前吸再跳落地,原位踏步时,跳的幅度很小。

## 3. 狮子行礼

第一~四拍 做“狮欢跳步”向前跳四步。

第五~六拍 原地轻踏两步,同时甲上身前俯,双手向下甩狮头将后颈部的鬃毛甩向前,做狮子行礼状(见图二)。

第七~十二拍 甲起身,双手强劲上挑将狮头甩起,使鬃毛甩回,同时二人做“狮欢跳步”后退六步。

第十三~三十六拍 反复第一至十二拍动作两次。

## 4. 狮子端腿

第一拍 甲、乙均左脚跳落地,同时右“前端腿”(见图三)。

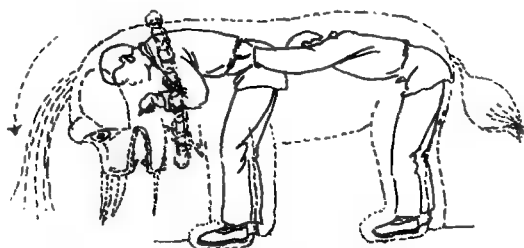


图 二



图 三

第二~四拍 右脚起原地踏三步。

第五~十六拍 反复第一至四拍动作三次。

## 5. 狮子甩头

做法 甲、乙站“马步”。乙保持基本姿态,甲第一拍上身前俯,将狮头猛向下压,第二拍上身立起,同时将狮头猛向上甩回原位。

## 6. 狮子打滚

做法 甲、乙同时双腿全蹲,身体向旁倾倒,顺势向右(或左)连续翻滚三圈(见图四)后站起。

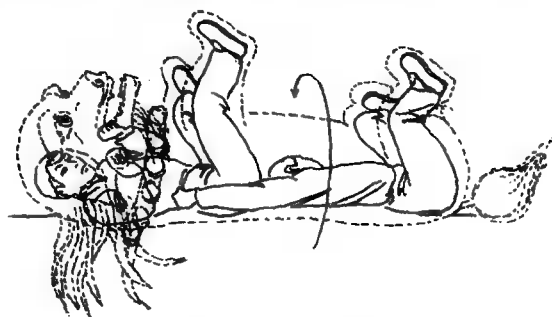


图 四



## 7. 狮子挠腮

做法 甲站“马步”，弓身前俯，双手将狮头拧向右；乙抬右腿，用右脚在狮头右腮处上下蹭动，作狮挠痒状(见图五)。

## 8. 立狮

做法 甲双脚用力向上跳，乙双手托甲腰部顺势将其高举起，甲在空中双腿开跨屈膝前抬(见图六)，然后落地回原姿态。共做三次，第三次乙举甲绕场走一圈。

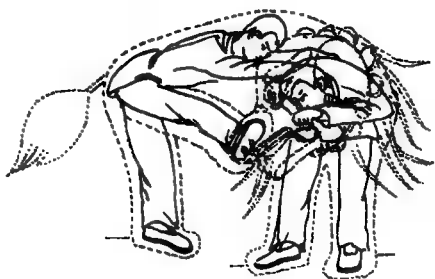


图 五



图 六

## 引狮童子的动作

### 1. 童子跳步

做法 双臂自然下垂，步伐同武士的“举剑跳步”。

### 2. 童子行礼

第一~四拍 做“童子跳步”向前跳四步。

第五~六拍 站“八字步”，俯身鞠躬。

第七~十二拍 起身，做“童子跳步”后退六步。

第十三~三十六拍 反复第一至十二拍动作两次。

### 3. 跳步摆手

做法 脚在原地做“童子跳步”。双臂屈肘旁抬：第一拍双下臂向右摆至右臂伸直，手心向上，左手于“屈臂手”位，上身随之稍右倾(见图七)，第二拍做第一拍的对称动作。



图 七

## 引狮童子与狮子的配合动作

### 童子捋狮毛

做法 舞狮者甲、乙坐地，甲双腿前伸、乙双腿伸向身的一侧，做狮子卧地状。童子站在狮身的一侧，双手从狮头抚至狮尾，反复数次，做捋狮毛状。舞狮者配合童子的抚摩，不

时地摇摆狮头,掀动狮肚皮做舒适状(见图八)。



图 八

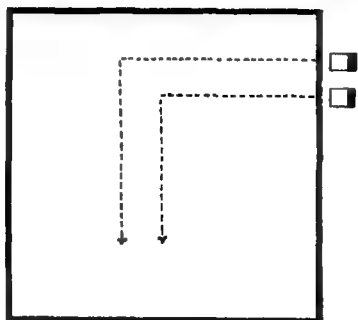
## (五) 场 记 说 明

武士(□) 男,二人,均右手握剑。

雪狮(◇) 两头,由两名男子舞一头狮子。

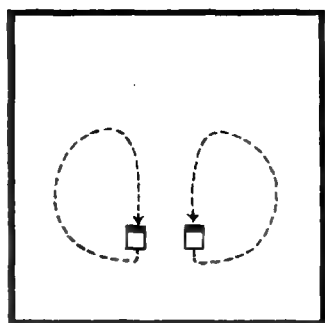
引狮童子(○) 二人,简称“童子”。

1.



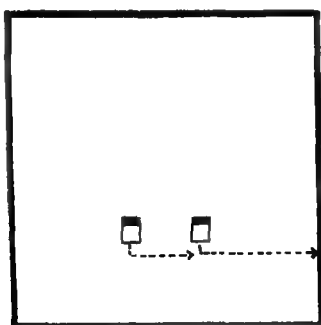
锣鼓点无限反复直至全舞结束 武士二人在场左后,面向3点并排出场,做“举剑跳步”按图示路线走至场前。

2.



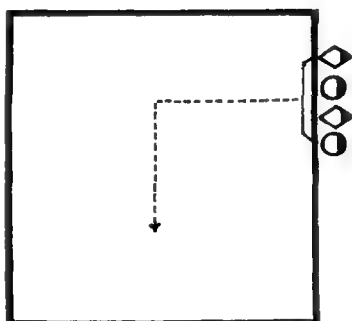
二人做“举剑颠跳步”,按图示路线各自绕一圈后回原位。到位后吟诵数段祝愿太平吉祥的颂词。

3.



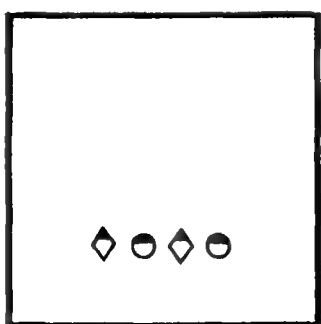
二人左转身面向 7 点,做“举剑跳步”从场左前下场。

4.



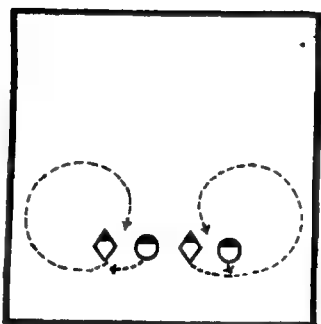
两头狮子,每头狮子的左侧各站一名童子,狮做“狮欢跳步”,童子做“童子跳步”,按图示路线出场走至场前。

5.



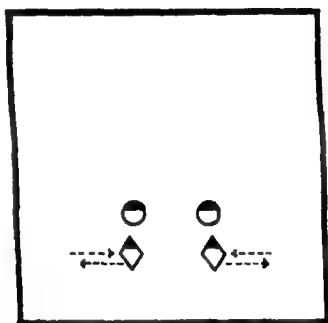
狮与童子动作同前,面向 1 点在原地欢跳片刻,接做“狮子、童子行礼。”

6.



狮与童子做场记 4 的动作,狮在前、童子在后,按图示路线两组各走一圈后回至场前成下图位置。

7.

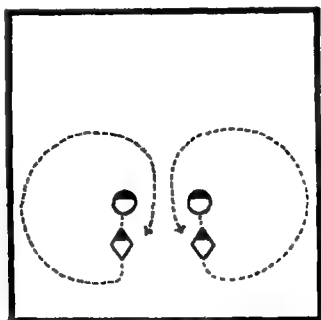


狮在原位做“狮子端腿”，童子原地踏步。

（锣鼓停） 狮做一次“狮子甩头”。

（锣鼓起） 狮在原位做“狮欢跳步”，童子做“童子跳步”或自由地做跑跳步。接着狮做“狮子打滚”，两头狮子分别向两侧连滚三圈，起身后接做“狮子端腿”逐渐靠拢回原位；童子在原位做“跳步摆手”。

8.



狮在原位做四拍“狮欢跳步”，接做“狮子挠腮”，再反复上述动作一遍；童子在狮身后随意向左右走动。

（锣鼓停） 狮做一次“狮子甩头”。

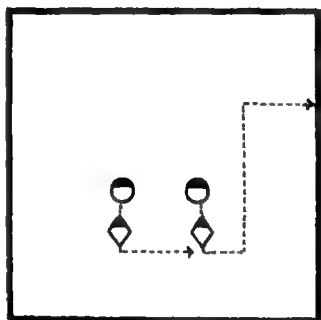
（锣鼓起） 狮在原位做“狮子端腿”。

（锣鼓停） 狮与童子做“童子捋狮毛”。然后狮子站起，向上猛跳一下，落地后做“狮子甩头”；童子至狮身后。

子甩头”；童子至狮身后。

（锣鼓起） 狮在原位做“狮欢跳步”，童子原地做“跳步摆手”。接着狮做“立狮”，两狮按图示相对走一圈；童子做“童子跳步”跟着狮子走圈。

9.



两狮先面向 1 点原地做“狮欢跳步”，再按图示路线一前一后从场左后下场。待狮下场后，两童子打着“虎跳”从场左后下场。

传 授 结古寺羌姆表演队

编 写 杨久福(藏族)

绘 图 王连明(土族)、卢士耀

执行编辑 嘉雍群培、梁力生

## 塔 尔 寺 羌 姆

塔尔寺，藏语称为“贡本噶丹贤巴林”，意为“十万弥勒佛寺”。位于青海省湟中县鲁沙尔镇西南角神奇的莲花山中，距青海省会西宁市 25 公里。是被佛教界誉为“第二佛陀”、格鲁派宗师（即黄教创始人）宗喀巴大师的降生之地，也是藏传佛教格鲁派的发祥地。塔尔寺始建于明，经明、清两代的发展、扩建，逐步建成了以供奉菩提树大银塔的大金瓦殿为中心，四大学院（即显宗、密宗、时轮、医学四大学院）为重点的各类大、小殿宇三十七座，经堂、僧舍九千三百余间，融藏汉风格为一体的寺院建筑，气势恢宏壮观。技艺高超的木雕、砖雕、石雕随处可见，殿堂内金碧辉煌，佛像林立，造型精美。独具特色的代表塔尔寺文化的“艺术三绝”（即：堆绣、壁画、酥油花）享有盛名。这座古老的佛教寺院，历经沧桑，鼎盛时期有僧人五千余名，常住活佛、僧侣也有三千六百人。塔尔寺是蜚声国内外的名刹，是格鲁派六大寺院之一，1961 年被国务院第一批公布为国家重点文物保护单位。

塔尔寺从明万历四十年起，每年举行四次大法会，当地人称之为“四大官经”：

正月祈愿大法会，藏语叫“却楚芒兰钦莫”，意为“神变祈愿大法会”，是一次纪念佛祖释迦牟尼的盛会，也是佛陀战胜印度外道诸派，祈祷佛教昌兴的一次誓师大会。从农历正月初八至十五日举行八天法会期间，除进行正常的宗教活动外，十四日中午在文殊菩萨殿（藏语称“嘉哇更叟”，俗称九间殿）大院演出《切嘉法舞》（大威德金刚法舞），十五日夜在文殊菩萨殿山门前分上、下花架陈列展出酥油花。

四月祈愿大法会，藏语叫“德钦松宗”，意为“三庆总汇”，是纪念佛教创始人释迦牟尼在这一月里降生、出家、涅槃的大法会，于四月初八至十五日举行，为期八天。十四日中午演出《切嘉法舞》，十五日晨在寺院东面的莲花山坡上举行瞻佛仪式，俗称“晒大佛”（藏语称“贵格贤端”），中午演出《旦正法舞》（马首明王法舞）。

六月祈愿大法会，藏语叫“曲科兑钦”，意为“转法轮节”，是纪念释迦牟尼在印度鹿野苑首次向信徒们讲经传法的法会，从农历六月初三至初八举行六天。法会上除在大经堂

(显宗学院)集体诵经外,初七晨“晒大佛”,中午演出《切嘉法舞》,初八上午僧众沿着莲花山绕行一圈,举行“转金佛”(藏语称“却果尔卓哇”)仪式,中午演出《旦正法舞》。

九月祈愿大法会,藏语叫“拉吾布兑钦”,意为“降凡节”,是纪念释迦牟尼在忉利天为其母摩耶夫人说法后降回人间,弘扬佛法普渡众生的法会,从农历九月二十日至二十三日举行四天,二十三日中午演出《旦正法舞》。

塔尔寺寺院宗教舞蹈(法舞),是一种藏传佛教文化现象,有其产生、演变、发展的过程,也有它自身的独特演出特点和艺术风格及佛教文化内容。在藏传佛教各派中统称为跳神舞,藏语称“羌姆”(羌姆是跳或舞的意思),是重大法会上不可缺少的佛事活动形式。跳神舞不仅是一种表现宗教的艺术形式和文艺活动,它所扮演的每一个不同角色以及所穿的服饰,戴的面具,执的道具,表现的各种动作,无不包含着深刻的寓意:从广义上讲,它具有驱病魔、祛灾难、保安泰、求吉祥等含意;从佛教角度讲,它教诲广大僧俗,懂得人生真谛、生死轮回的道理,做善事,除恶行,维护宗教法典、寺规,因而也是一种独特的寺院护法舞。塔尔寺羌姆有以“切嘉”、“旦正”为主要角色的两种,皆分五场。

《切嘉法舞》汉译为“大威德金刚法舞”,简称“法王舞”。大威德金刚是智慧主文殊菩萨的化身,在藏密中有这样的解释:“有伏恶之势,谓之大威,有护善之功,谓之大德”。梵名叫“阎曼罗德”,别称“降阎魔尊”。

第一场“托干”,直译为“干枯头盖骨”,意为“骷髅舞”,亦称“贡热”。由四名十岁左右的少年僧徒(藏语称“完德”)扮演,面具为骷髅形,呲牙裂嘴、目陷鼻豁,身穿饰有骷髅图案的斜襟白衣,足蹬藏式花靴,手中各持一根短棍(咒杵),随着鼓钹的伴奏出场起舞。藏文典籍《米拉日巴传》中说:所谓死尸是可怕的,它本身是有瑜伽的筋络,通过“托干”的骷髅形象,使人们明白生死无常的道理。

第二场“巴吾巴莫”,意为“天界勇士”,由四或六位成年僧人扮演。头戴勇士面具,长眉阔耳,细长八字胡,三个黄面黄衣的叫“巴吾”(男勇士),三个蓝绿面蓝绿衣的叫“巴莫”(女勇士)。他们虽然体形高大,显得安乐自在,但仍然脱离不了轮回的苦海。

第三场“夏雅”,意为鹿和牛,由十五六岁的少年僧徒扮演,三人戴鹿头面具,三人戴牛头面具,舞衣较短,显得飘逸,右手执剑起舞。鹿、牛说明冥间众生居住在空旷的荒野中,暗喻诸法皆空。

第四场“多楚”,意为死神舞,由四个童僧扮演,所戴面具类似托干(比托干多一对彩虹耳朵),骷髅骨冠,上衣是坎夹式的锦衣,袖、裤带褶,手足套有呈尖形长指的手套、布靴。先由一名巴吾持“朗嘎”(圈妖魔的木盒)入场,四名“多楚”各握木盒一角,置于场中央小方块地毯上,然后围朗嘎作舞。此舞表示三界轮回中的诸情虽有五蕴中的色、想、受、行、识的性能,但也能认识本性即空的“苦谛”,逐次进入轮回,给人了悟一切苦因和“集谛”的概念。

第五场“羌姆芒”,意为众人起舞的大群舞。先由六个小沙弥(仆从)侍拥一位大施主入

场,大施主头戴面容慈祥带微笑状的罗汉面具,入场后与“巴莫”互相礼拜过,然后就坐于舞场东面提前安放好的椅子上,小沙弥分列两边站定,不时互相挠耳抓头,引人逗笑。顷刻,“东欠”(长法号)吹响,由两个吹唢呐的僧人和手持薰香的僧官组成的仪仗队从遍知殿门走出,点燃薰香迎接切嘉(大威德金刚法王)出场。大威德金刚法王高大形象的出场、亮相,轰动全场僧俗观众及游客。此时,信徒们此起彼伏地向切嘉法王和众护法神叩头跪拜,敬献哈达和财物,在庄严肃穆的气氛中由巴吾或巴莫为护法神整理行头,徐徐绕场起舞。切嘉由体形高大、德高望重的成年僧人扮演,面具为牛头黑面,头顶前镶五颗骷髅骨冠,居中的骷髅是黄色,是智慧的原形,慈善而安祥,头发上束,用意是感动一切,达到修炼成功;中间两侧的骷髅是红色,模仿吃人怪魔。各色头饰皆有特定含义,两只弯弯长角,以模仿阎王,并且代表空的真理和实体的真理,阎王的样子寓示着降伏残暴。切嘉右手握一称作“托由”的镇魔杵,左手持一盛满象征妖魔心肝的头盖骨孟钵,称作“托玉”,领头起舞(藏语称“欠郭”)。两个毗沙天神、两个依怙明王、两个勇士、两个阎罗紧随其后。他们的面具呈凶悍相,有黄色、靛蓝、红色等。身着类似武士战袍,手持长剑,跟随大法王边转边舞。略过片刻,切嘉舞至场中央,面向地毯上的朗嘎作斩魔仪式,尔后由三个戴鹿面具(夏酬)者作鹿舞,跑跳步进场,忽跪忽起,头仰天、手扶地,连续摆手摇头,舞蹈动作激烈精彩。最后仪仗队做前导,由僧官和切嘉带领众神依次边舞边退下场。该场舞的意思是人们自己的“我执”同他人的“我执”融为一体,通过神禳解将其抛弃九霄云外。小鹿舞表示从痛苦罪恶中解脱出来,终于得道,求得安乐,为众生谋福利。

《旦正法舞》汉译为“马首明王法舞”,马首明王是格鲁派修持密宗的本尊神祇之一,为慈悲观音菩萨的化身,也可以说是佛或其他菩萨的化身。其演出场次如下:

第一场“托干”,与《切嘉法舞》中的“托干”相同。

第二场“阿杂拉”,意为印度游方僧,头戴深眼窝、大鼻子、大嘴巴的印度人形象的面具,是类似汉族戏曲中的小丑角色。阿杂拉除做好自身在本场次的表演外,还承担着全场的维持秩序和服务工作(与《切嘉法舞》中的“巴吾巴莫”的任务相同)。阿杂拉貌似高大、安乐自在,但仍未脱开轮回的苦海。

第三场“东坚”,意为兽面者,演员六人,三人戴水神面具,上唇隆起,长角缠耳,藏语称“森格”,三人戴雄狮面具,藏语叫“曲森”,该场舞主要表示住在空旷荒野,比喻“诸行无常,诸法皆空”,意义在于驱魔逐鬼,祓除不祥。

第四场“多楚”,与《切嘉法舞》中的“多楚”相同。

第五场以“旦正”(马首明王)为主角做领舞的大群舞,其出场顺序、表演形式与《切嘉法舞》的“羌姆芒”基本相同,只是无斩魔仪式。

塔尔寺在大法会期间演出羌姆的目的还在于众护法神用武力消除佛教徒们修习正法时的种种邪见逆缘。切嘉和旦正武勇神威的形象除了使人们望而生畏外,还促使人们对今

生和来世幸福、安乐产生渴求，及对邪恶的憎恨、惩治。

羌姆的舞蹈表演，全部由鼓、钹组成的打击乐队伴奏，每当大法会期间羌姆演出时，七名击扁形长柄鼓和七名敲击大钹的僧人（有时各六人或五人）分前后两排就坐在遍知殿前东侧，待舞者出场后，随着舞步、场面的变化敲击出相应的鼓钹点。在整个羌姆的表演过程中，钹始终处在指挥地位，击钹者都是参加羌姆表演多年的僧人（敲鼓者多为年少、年轻的僧人），他们对羌姆表演过程中的每一个动作、场面变化都了熟于心，能与舞者配合默契，丝毫不差的伴奏完全场。击钹者中有一位指挥（坐在第一或第二的位置上，一般由“欠巴扎仓”即法舞学院的负责人担任），掌握着羌姆表演的节奏、速度、强弱、情绪的变化。此外，“东欠”在节目换场时连续吹奏出长音，在羌姆每场表演入场、退场时配合“东嘎尔”（海螺），“加啷”（唢呐）演奏宗教乐曲，引导众神表演。

塔尔寺羌姆源於西藏。据有关志书记载，康熙五十五年（1716年）七世达赖驻锡塔尔寺，指示塔尔寺于1718年建立欠巴扎仓，由布达拉宫的法舞师来教习法舞，并赐给扮演切嘉、旦正等角色用的面具三十四副，用库藏绸缎制作的舞衣三十多件，翌年正月大法会期间，七世达赖邀请当地僧俗首领观看了由塔尔寺僧侣们表演的羌姆。从此，塔尔寺每年在四大法会期间演出羌姆成为定制，沿袭至今。

执笔 罗焕兴



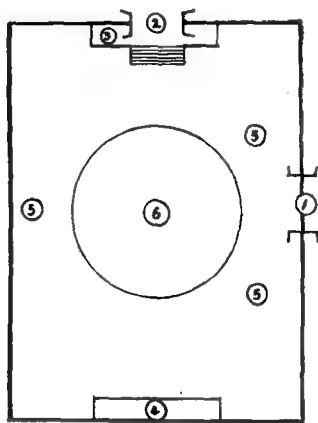
# 切 嘉

(法王舞)

藏传佛教格鲁派拜“切嘉”为主要护法神,认为他是大威德金刚(欠协)和文殊菩萨之化身。为了向人们展示护法神的神威,该派每当举办大法会时就跳《切嘉法舞》。

塔尔寺《法王舞》于每年的农历正月十四、四月十四、六月初七的午时左右开始,在文殊菩萨殿(俗称“九间殿”)院内表演。

届时,由打着神幡彩旗的仪仗队引导乐队的加啷(唢呐)手、七名鼓手和七名钹手以及全体表演者,从九间殿鱼贯走出,乐队坐于遍知殿门外右侧的台檐上,其他人进入遍知殿候场。在活佛、高僧、贵宾席背后的屋顶上架着两支东欠(长约3米的大法号),每当表演者出场时就吹出浑厚响亮的悠长号声。



场地示意图

- ①文殊菩萨殿 ②遍知殿
- ③乐队席 ④活佛、高僧、贵宾席
- ⑤观众席 ⑥表演区

## 第一场 托 干

“托干”意为骷髅舞，由四名十岁左右的童僧表演。通过展现骷髅形象的舞蹈告诉众人生死无常的佛教教理。

### 音 乐

传授 塔尔寺羌姆队  
记谱 罗焕兴

### 打 击 乐 一

中 速

鼓 钹  $\left[ \frac{2}{4} \text{X } 0 \mid \text{X } 0 \mid \text{X } 0 \mid \text{X } 0 \right] \parallel$

### 打 击 乐 二

中 速

鼓 钹  $\left[ \frac{2}{4} \text{X } 0 \mid \text{X } 0 \mid \overset{\text{c}}{\underset{p}{\text{X}}} 0 \mid \overset{\text{c}}{\underset{p}{\text{X}}} 0 \right] \parallel$

说明：谱中“c”为击钹的右边，“c”为击钹的左边。

### 打 击 乐 三

慢起渐快

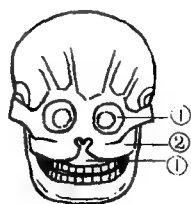
鼓 钹  $\left[ \text{サ X X X X X X } \overset{\wedge}{\text{X}} - - \right] \parallel$



托 干

服 饰(除附图外,均见“统一图”)

头戴骷髅形面具,穿白色斜襟上衣(斜襟镶红绸边,袖口镶红、蓝绸边),白色便裤,腰前系织锦围裙(中间为黄色,镶七彩花穗),腰后系黄色短围裙,足蹬白底红面黑帮的藏式花靴。

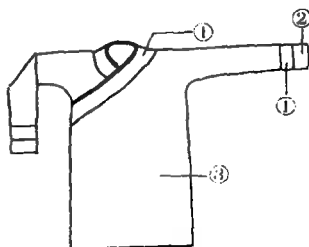


托干面具(正面)

①红 ②黄



托干面具(侧面)



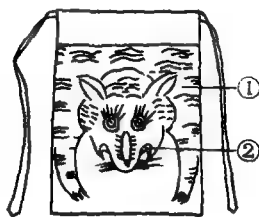
斜襟上衣

①红 ②蓝 ③白



织锦围裙

①蓝 ②黄



短围裙

①黄 ②红

面具的制作法,按角色形象用细土作坯,黄牛角水作胶水。先在坯上贴一、两层薄纸,再贴三层棉布条,干后脱坯即成面具壳。将面具壳的眼睛处挖空,用寺院自制的矿物染料着色,画成黄色骷髅形,脸壳后部缀红色绸子,遮住表演者的脑后部。

青海藏传佛教寺院所跳羌姆中的面具制作方法大同小异,相同之处本卷其它舞蹈不再赘述。

## 道 具

郁嘎(咒杵) 在长40厘米的细木棍上缠红黄色绸条或漆成红黄相间的条纹,俗称“花棍”。



郁 嘎

## 动 作

### 1. 颠跳里绕腕

准备 右手握花棍中部(虎口所对一端称棍头,另一端称棍尾),左手叉腰。

第一~二拍 上左脚做右“前端腿”,然后左脚向前颠跳一步,同时右臂屈肘向前平抬做一次“里绕腕”,眼视前方(见图一)。

第三~四拍 腿做第一、二拍的对称动作,右手再做一次“里绕腕”。

### 2. 全蹲棍点地

第一~四拍 双腿“大八字步全蹲”,左手叉腰,上身前俯,第一拍右手用棍尾点地一下(见图二),第四拍站起。

### 3. 跨转颠跳之一

第一~二拍 上左脚右腿做小幅度的“跨端腿”,然后左脚颠跳一下向左转一圈,左手叉腰,右臂屈肘前抬,棍头向上(见图三)。



图 一



图 二



图 三

第三拍 舞姿不变,左脚原地颠跳一下。

第四拍 静止。

第五~八拍 双手于原位,腿做第一至四拍的对称动作。

### 4. 跨转竖绕棍

第一~二拍 双手竖握花棍中部于胸前,做左“跨端腿”向右转一圈,左脚落地成右

“前端腿”(见图四)。

第三~四拍 左脚每拍颠跳一下,双手于原位倒手转棍,使棍向前竖绕一圈。

#### 5. 颠跳平绕棍

第一~二拍 右“前端腿”,左脚原地颠跳一下,双手横握棍在胸前倒手转棍,使棍在原位向左平绕一圈(见图五)。

第三~四拍 同“跨转竖绕棍”的第一、二拍动作。

第五~八拍 做第一至四拍的对称动作。

#### 6. 颠跳竖绕棍

第一~二拍 上左脚做右“前端腿”,左脚再原地颠跳一下,双手竖握棍在胸前倒手转棍,使棍在原位向右竖绕一圈。

第三~四拍 做第一、二拍的对称动作。

#### 7. 颠跳上分手

第一~二拍 上左脚做右“前端腿”,再左脚原地颠跳一下,双手做“上分手”落成右高左低,上身右拧,左手随颠跳之势再向上撩起一下(见图六)。

第三~四拍 落右脚做左“跨端腿”向右转一圈,双手在胸前做一次“里绕腕”,再左脚落地做右“前端腿”。

第五~八拍 做第一至四拍的对称动作。

#### 8. 颠跳抹臂

第一~二拍 左手握棍做“颠跳上分手”的第一、二拍动作。

第三~四拍 落右脚做左“前端腿”,再右脚原地颠跳一下,左臂屈肘前抬下臂竖立,右手从左手腕向下抹至肘部(见图七)。

第五~八拍 右手握花棍,做第一至四拍的对称动作。



图 四



图 五



图 六



图 七

### 9. 颠跳甩手

第一~二拍 上左脚做右“前端腿”，左脚原地颠跳一下，然后落右脚成右“丁点步”，左手叉腰，上身稍前俯右倾，右手执棍垂于身旁前后悠甩一次(见图八)。

第三~四拍 重心右移做左“跨端腿”向右转一圈，再落左脚做右“前端腿”，左手在胯旁做一次“里绕腕”，右手叉腰。

第五~八拍 将棍换至左手做第一至四拍的对称动作。

### 10. 颠跳外绕腕

第一~二拍 做右“前端腿”，左脚原地颠跳一下，然后右脚落至“八字步”位，右臂屈肘下臂竖立起，五指并拢做“外绕腕”两次，左手握棍托右肘。

第三~四拍 做左“跨端腿”向右转一圈，再左脚落地做右“前端腿”，双手(仍左手握棍)做第一、二拍的对称动作。

第五~八拍 重复第一至四拍动作。

### 11. 颠跳拳绕腕

第一~四拍 腿的动作同“颠跳外绕腕”的第一至四拍，前两拍左手握棍叉腰，举右手握拳竖拇指做“外绕腕”两次(见图九)，第三、四拍双手在左肩前做“外绕腕”一次，眼视右下方。

第五~八拍 将棍换至右手做第一至四拍的对称动作。



图 八



图 九

### 12. 颠跳按掌

第一~二拍 上左脚做右“前端腿”，再左脚向前颠跳一步，左手立掌与肩平掌心向右，右手握棍按于胸前，上身稍右倾。

第三~四拍 换棍于左手做第一、二拍的对称动作。

第五~十二拍 重复第一至四拍动作两遍。

第十三~十六拍 保持舞姿不动。

### 13. 颠跳垂棍

第一~二拍 脚的动作同“颠跳按掌”的第一、二拍,左手叉腰,右手握棍竖于胸前。

第三~四拍 手位不变,腿做第一、二拍的对称动作。

### 14. 跨转颠跳之二

第一~二拍 动作同“颠跳垂棍”的第一、二拍。

第三~四拍 落右脚做左“跨端腿”向右跳转一圈,左脚落地接做右“前端腿”,双手握棍中部竖于胸前。

第五~八拍 做第一至四拍的对称动作。

### 15. 跨转颠跳之三

第一~二拍 动作同“颠跳里绕腕”的第一、二拍。

第三~四拍 落右脚做左“跨端腿”向右转半圈后左脚落地,左手叉腰,右手握棍竖于胸前。

第五~八拍 双手保持姿态,做右“跨端腿”颠跳四次向左转一圈。

### 16. 跨腿左右转

第一~二拍 动作同“跨转竖绕棍”的第一、二拍。

第三~四拍 落右脚做右“跨端腿”颠跳着向左转半圈。

第五~八拍 重复第一至四拍动作。

### 17. 跨转外绕腕

第一~二拍 动作同“颠跳里绕腕”的第一、二拍。

第三~四拍 落右脚做左“跨端腿”向右转一圈,右手握棍做“外绕腕”一次后将棍竖于胸前,左手叉腰。

第五~八拍 将棍换于左手做第一至四拍的对称动作。

### 18. 颠跳摆身

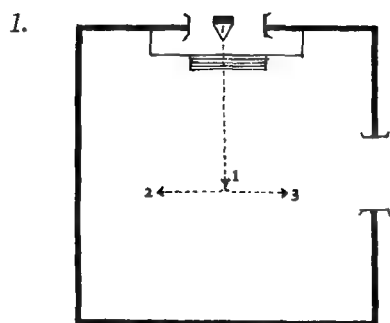
第一~二拍 上左脚做右“前端腿”,再左脚向前颠跳一下,左手叉腰,右手握棍下垂,上身第一拍向左、第二拍向右摆动。

第三~四拍 双手保持姿态,其他做第一、二拍的对称动作。

提示:羌姆的动作多无严格的节拍制约,本卷为记录方便,将其大致规范,按节拍记录。

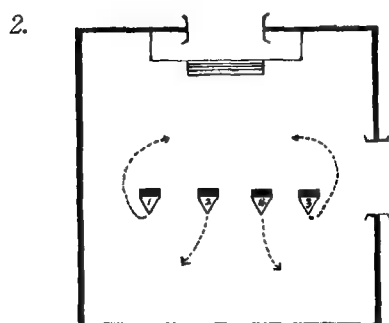
## 场 记

托干(▼~▼) 由四位童僧表演,每人手持一根花棍,简称“1号”至“4号”。

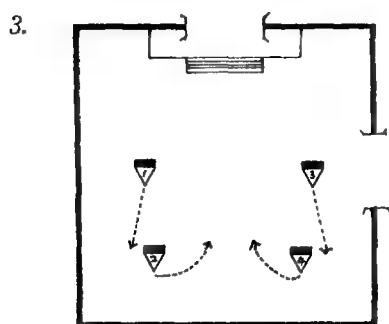


1 号领 2 至 4 号鱼贯从遍知殿出场走下台阶。

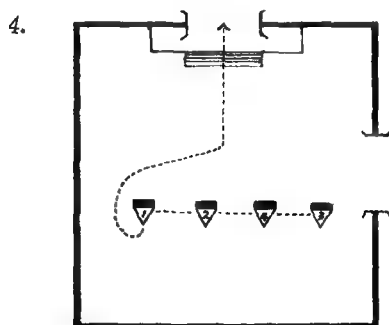
打击乐一无限反复 四人面向 1 点站一竖行,反复做“颠跳里绕腕”前行,走至箭头 1 处时右转身,1、2 号向箭头 2 处行进,3、4 号后退着向箭头 3 处行进,到位后转身面向 1 点。



四人成一横排,原位做四次“全蹲棍点地”,每次自转四分之一圈。接做“跨转颠跳之一”数次,“跨转竖绕棍”、“颠跳平绕棍”、“颠跳竖绕棍”、“颠跳上分手”、“颠跳抹臂”、“颠跳甩手”、“颠跳外绕腕”、“颠跳拳绕腕”各数次。然后做“颠跳按掌”各按图示路线至下图位置。



打击乐二无限反复 在原位做“颠跳垂棍”数次,然后动作不变按图示路线至下图位置。



打击乐三无限反复 原位做“跨转颠跳之二、之三”、“跨腿左右转”、“跨转外绕腕”等动作各数次,然后由 1 号带领,边做“颠跳里绕腕”边按图示路线退场。



## 第二场 巴 吾 巴 莫

“巴吾巴莫”意为天界勇士，由成年僧徒四至六人表演。表演者头戴长眉阔耳的勇士面具，黄面者为“巴吾”（男勇士），蓝绿面者称“巴莫”（女勇士）。他们以缓慢稳重的舞蹈表现了天界护法勇士的威武形象。

### 音 乐

传授 塔尔寺羌姆队  
记谱 罗焕兴

#### 打 击 乐 一

慢 速

鼓																										
大钹 I	$\frac{4}{4}$	X	0	0	0		X	0	0	0		X	0	0	0		X	0	0	0						
大钹 II	$\frac{4}{4}$	0	X	0	0	0		0	X	0	0	0		0	X	0	0	0	0		0	X	0	0	0	

#### 打 击 乐 二

鼓

大 钹

|| ㄅ X X X X X X  $\hat{X}$  - - ||

#### 打 击 乐 三

中速稍快

鼓																			
大钹 I	$\frac{2}{4}$	X	0		X	0		X	0		X	0							
大钹 II	$\frac{2}{4}$	0	X	0		0	X	0		0	X	0		0	X	0			

#### 打 击 乐 四

中 速

鼓																			
大钹 I	$\frac{2}{4}$	X	0		X	0		X	0		X	0							
大钹 II	$\frac{2}{4}$	0	X	0		0	X	0		$\overset{\sim}{X}$ <i>p</i>	0		$\overset{\sim}{X}$ <i>p</i>	0					
大钹 I	$\frac{2}{4}$	0	X	0		0	X	0		0	X	0		0	X	0			

说明：谱中大钹“ $\overset{\sim}{X}$ ”的奏法为右钹的边沿侧击左钹心。

## 造型



巴 吾

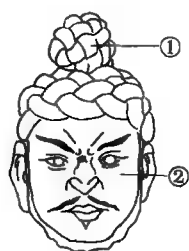


巴 莫

服 饰(除附图外,均见“统一图”)

1. 巴吾 头戴有高发髻形的黄色面具,身穿黄色窄袖裙袍,腰扎宽条带裙,系红色腰带,上身用两条织锦扎成十字交叉,身后的腰带上缀有黄、绿色彩绸及白色哈达,穿藏式靴。

2. 巴莫 头戴蓝绿色面具,身穿蓝绿色窄袖裙袍,其它同巴吾。

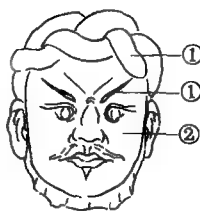


巴吾面具(正面)

①浅黄 ②橘黄



巴吾面具(侧面)

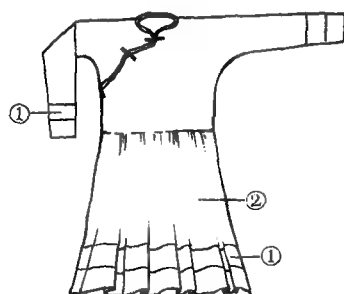


巴莫面具(正面)

①橘黄 ②蓝绿

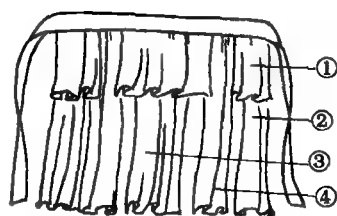


巴莫面具(侧面)



窄袖裙袍

①红 ②黄或蓝绿



宽条带裙

①紫红 ②绿 ③黄 ④蓝

## 动 作

### 1. 深蹲斜端腿

准备 站“大八字步”，双手叉腰。后半拍起法（儿）——重心左移，上身左倾的同时右“前抬腿”，左脚颠跳一下。

第一～二拍 右脚踏回原位顺势深蹲，上身随之猛前俯稍左拧右倾，眼视左前下方（见图十）。

第三～四拍 先向右再向左拧晃上身，带动身体渐成“大八字步”直立。

第五拍 右脚经踏地跳起，左腿开胯屈膝撇脚抬向左前，上身随之右倾（见图十一），右脚随即落地。



图 十



图 十一

第六拍 静止。

第七～八拍 左腿向前划成“前端腿”，同时双手手心向下旁抬至“平展臂”位，上身随之微仰略右倾（见图十二）。

提示：第五拍左腿舞姿称左“斜端腿”，对称舞姿称右“斜端腿”。

### 2. 跨转绕推掌

第一～二拍 左脚向前迈一步为重心，双臂自“平展臂”位屈肘平划至胸前。

第三～四拍 做右“跨端腿”向左转一圈，双手于胸前做“里绕腕”顺势向前推出，上身微仰（见图十三）。



图 十二



图 十三

第五~八拍 做第一至四拍的对称动作。

### 3. 抬腿碾转步

做法 右“屈臂手”，左手按于左腰前，做右“前抬腿”，左脚由慢渐快地向右碾转四圈（见图十四）。

### 4. 抬腿转摊掌

第一~二拍 双臂微屈肘旁抬，做右“前抬腿”向右碾转四分之三圈，随后右脚落于左“大丁字步”位，双腿半蹲，双手做“外绕腕”向斜下方“摊掌”，上身稍前俯（见图十五）。



图 十四



图 十五

第三~四拍 左“跨端腿”向右转一圈，双手经旁提向胸前盖下，成左手叉腰、右手握拳下垂，上身略右倾。

### 5. 翻身蹲起

第一~二拍 左脚前迈一步，再上右脚至左前向左“翻身”一圈成右“踏步全蹲”，同时左手叉腰，右手上举至头前上方。

第三~四拍 立起，手位不变，右脚以脚跟踩左脚尖，双腿顺势半蹲。

第五~六拍 深蹲的同时上身前俯（见图十六）。

第七~八拍 双膝上下起伏一次，膝稍直起的同时上身起直。

### 6. 端腿左右转

第一~四拍 撤左脚做右“前端腿”向右转半圈，右“屈臂手”，左手捧于腹前（见图十七）。



图 十六



图 十七

第五~八拍 做第一至四拍的对称动作。

### 7. 顺风旗绕腕

第一~四拍 左脚向左迈一步,做右“前抬腿”,再向右颠跳着转半圈,双手于左“顺风旗”位做一次“里绕腕”(见图十八)。

第五~八拍 动作同“翻身蹲起”的第五至八拍。

### 8. 跨步转身

第一~二拍 上左脚再起右脚向左跨跳一大步,顺势向左转一圈,双手于左“顺风旗”位做一次“外绕腕”。

第三~四拍 做左“斜端腿”,右脚颠跳一下,双手经胸前向两侧抻拉至略低于“平展臂”位,上身随之左拧(见图十九)。

第五~八拍 落左脚接做第一至四拍的对称动作。



图 十八

### 9. 颠跳步亮相

第一~二拍 上右脚做左“前端腿”,再右脚向前颠跳一步,右手立掌前推,左臂立掌旁抬,眼视前(见图二十)。

第三~四拍 静止。

第五~八拍 做第一至四拍的对称动作。

### 10. 展臂跳

第一~二拍 左脚向右上一步右转四分之一圈,再起右腿向前大跳一步,于空中时双臂手心向下向两侧展开做飞翔状(见图二十一),右、左脚先后落地成“八字步半蹲”,双手收至腹前。



图 十九



图 二十



图 二十一

第三~四拍 双膝微屈伸一次。

第五~八拍 做第一至四拍的对称动作。

### 11. 颠跳步推掌

第一~二拍 上左脚做右“跨端腿”向左跳转半圈,双手于右“顺风旗”位做一次“外

绕腕”。

第三拍 左脚原地颠跳一下,双手收于胸前成手心向上。

第四拍 双手翻腕成手心朝前向前平推出,同时右脚微向前蹬出(参见图十三)。

第五~八拍 做第一至四拍的对称动作。

#### 12. 掏耳之一

第一~二拍 撤右脚做左“前端腿”顺势向右跳转半圈,双手“平展臂”,上身略左倾,眼视右前上方。

第三~四拍 踏左脚做右“前端腿”左脚颠跳一下,左手原位,右手抬于右耳旁做“外绕腕”似掏耳状(见图二十二)。

#### 13. 掏耳之二

第一~二拍 踏右脚做左“前端腿”再向右颠跳一下,双手从两侧盖至胸前顺势拉至“平展臂”,上身左拧。

第三~四拍 落左脚成“大八字步”,上身右拧,右手动作同“掏耳之一”的掏耳状,做“外绕腕”两次。

第五~八拍 做第一至四拍的对称动作。

#### 14. 颠跳步单展臂

第一~二拍 右“前端腿”,再左脚颠跳一下,左手叉腰,右臂下垂。

第三~四拍 落右脚做左“前端腿”顺势颠跳一下,右手提起经胸前拉开至“平展臂”,身体随之转向右前(见图二十三)。

#### 15. 横迈步摊掌

第一~二拍 右脚向右横迈一步成左“前端腿”,左手叉腰,右手上举经前向下划,身体随之左拧。

第三~四拍 脚做第一、二拍对称动作,右手经后向上划圆至左前下方“摊掌”,上身随之俯向左前(见图二十四)。



图 二十二



图 二十三



图 二十四

## 16. 抹胡子(藏语称“拉秀”)

第一~二拍 上左脚做右“前端腿”颠跳一下,左手“平展臂”,右手自旁经头上方盖下按至胸前(见图二十五)。

第三拍 上右脚做左“前端腿”向左横着颠跳一大步,再左脚向左落地成“大八字步半蹲”,右手随之向右平拉开,双手转腕成手心向上(见图二十六)。

第四拍 静止。

## 17. 横迈步转身

第一~二拍 右脚向右横迈一步顺势转身向右前,做左“前端腿”,左手叉腰,右手经胸前向上提至头上方旁落至“平展臂”位,手心向上。

第三~四拍 做第一、二拍的对称动作。

## 18. 深蹲晃身起

第一~二拍 双手叉腰,其它同“横迈步转身”第一、二拍动作。

第三~四拍 身转回向前,同时左脚向左落至“大八字步”位深蹲。

第五~八拍 上身左右摇晃,重心随之移动并渐立起,接做左“前端腿”,双手经下抬至“平展臂”位立掌。

## 19. 颠跳步左右转

第一~二拍 左脚向前迈一步,做右“跨端腿”向左颠跳半圈,双手指尖搭肩,上身微右拧(见图二十七)。



图 二十五



图 二十六



图 二十七

第三~四拍 落右脚做第一、二拍的对称动作,双手打开至“平展臂”位立掌。

第五~六拍 落左脚做第一、二拍动作的同时双手盖向胸前。

第七~八拍 落右脚成右“丁点步”,双手叉腰,上身及头略左倾。

## 20. 跼步摆头

做法 双手叉腰,左脚起每拍一步跼着脚向左横走,头与身体随步伐左、右摆动。

## 21. 迈步颠跳

第一~三拍 起右脚向前迈三步,顺势做左“前抬腿”颠跳一下,双手自身两侧斜下方

经“里绕腕”抬至“平展臂”位立掌。

第四拍 右脚碎步颠跳着向右转一圈,双手上抬成右“顺风旗”。

第五~八拍 做第一至四拍的对称动作。

## 22. 顺风旗大跨跳

第一~二拍 上左脚做右“前端腿”向右转半圈,双手于右“顺风旗”位转腕稍落下成手心向上。

第三~四拍 落右脚做左“前端腿”继续向右转半圈,再左脚向前跨跳一大步,右脚顺势向前落地以脚跟踩左脚尖,双手于胸前交叉旁分至右“顺风旗”位手心向下,上身稍前俯(见图二十八)。

第五~六拍 上身左右摆动两次,右手渐落至双手于“平展臂”位立掌。

第七拍 左“跨端腿”向右跳转一圈。

第八拍 落左脚做第七拍的对称动作。

## 23. 迈大步跨转

第一~二拍 左脚向前迈一大步成右“跨端腿”向左跳转一圈,双手于“平展臂”位做一次“外绕腕”。

第三~四拍 落右脚做左“前端腿”颠跳一下,右手立掌划至胸前,左手抬至“屈臂手”位(见图二十九)。

## 24. 横跨步飞翔

第一~二拍 左脚向左横迈一大步,再右脚向左跨跳一步,左腿随之屈膝后抬,双手自斜下方抬起做展翅飞翔状(见图三十)。



图 二十八



图 二十九



图 三十

第三~四拍 做第一、二拍的对称动作。

第五~六拍 右“跨端腿”向左跳转一圈,双手于“平展臂”位立掌。



第七~八拍 双手原位,做第五、六拍的对称动作。

## 25. 左右大颠跳

第一~二拍 右腿做高的“前端腿”,左脚原地向上跳一次,双臂随之半握拳屈肘上举,上身稍左倾右拧,眼视左前下方(见图三十一)。

第三~四拍 做第一、二拍的对称动作。

## 26. 跨转点地跳

第一~二拍 上左脚做右“跨端腿”向左跳转半圈,右脚落下点地再向前抬起,双手自“平展臂”位收至胸前再向右前伸出成手心向上,上身随之转向右前略前俯。

第三~四拍 落右脚做左“跨端腿”向右跳转一圈,双手盖至胸前交叉旁分成左手叉腰,右臂下垂,上身略右倾,眼视左前。

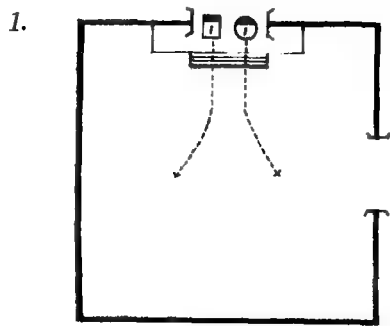
## 场记

巴吾(㊸~㊹) 由二位身材高大的僧人扮演,简称“吾1”、“吾2”。

巴莫(㊺~㊻) 由二位身材高大的僧人扮演,简称“莫1”、“莫2”。

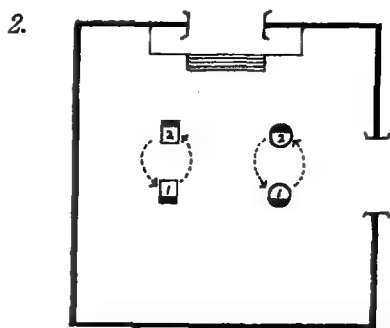


图 三十一



吾1、莫1在前,吾2、莫2于后,从遍知殿出场,缓步走下台阶。

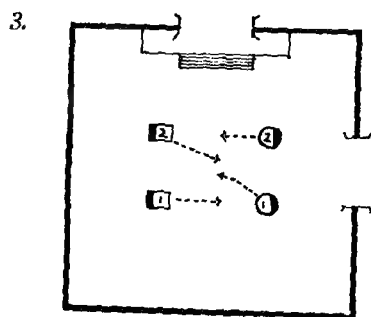
打击乐一无限反复 做“深蹲斜端腿”数次,四人各至下图位置。



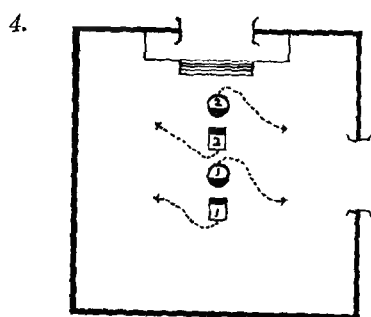
做“跨转绕推掌”,按图示路线每做一遍换位一次,做两遍返回原位。

打击乐二 原位做“抬腿碾转步”。

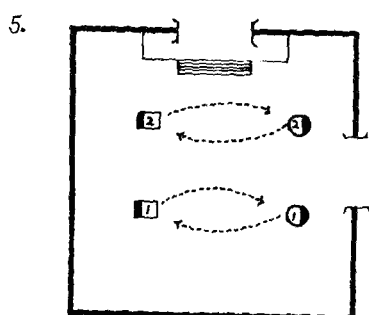
打击乐三无限反复 原位做“抬腿转摊掌”接“翻身蹲起”成两两两两相对。



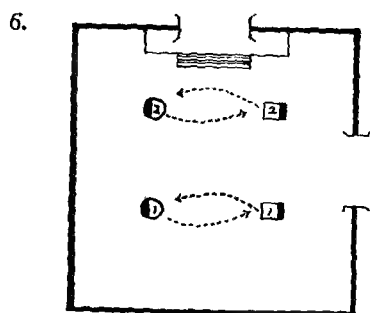
边做“端腿左右转”边按图示路线走至下图位置。



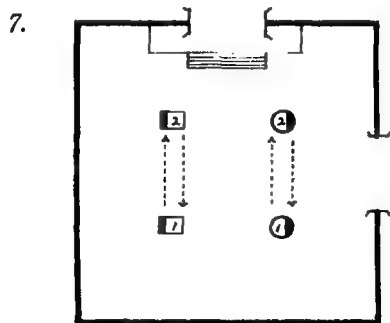
吾 1、2 面向 1 点,莫 1、2 面向 5 点,做“端腿左右转”按图示路线各至下图位置。



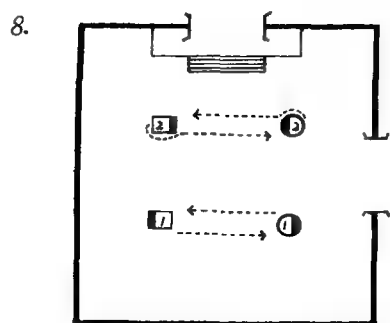
先原位做“顺风旗绕腕”数次,然后边做“跨步转身”接“颠跳步亮相”,边按图示路线换位。



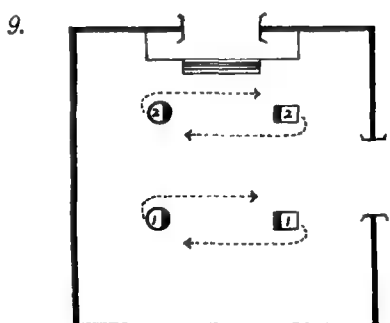
打击乐一无限反复 先原位做“抬腿转摊掌”、“翻身蹲起”、“端腿左右转”、“顺风旗绕腕”、“跨步转身”、“颠跳步亮相”,然后做“展臂跳”二人一组换位成面相对,再做“展臂跳”换位两次后成下图位置。



打击乐三无限反复 原位做“颠跳步推掌”接“掏耳之一”、“掏耳之二”、“颠跳步单展臂”，然后吾 2 和莫 2 左转半圈，四人同做“横迈步摊掌”两次按图示路线背相对换位两次各回原位。

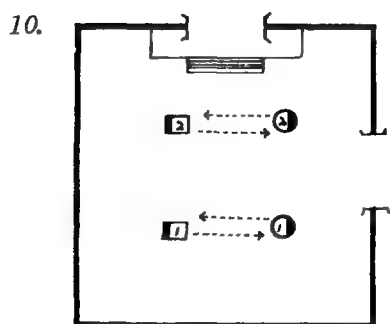


打击乐一无限反复 吾 2、莫 2 左转半圈仍成两两相对，做“抹胡子”互换位，接着背相对做“横迈步转身”两遍。

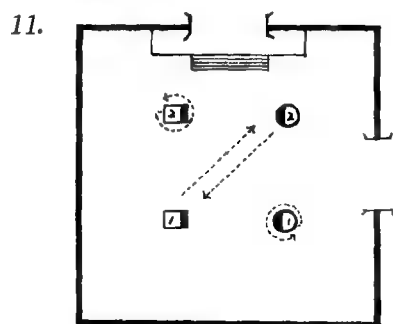


打击乐二 原位做“深蹲晃身起”。

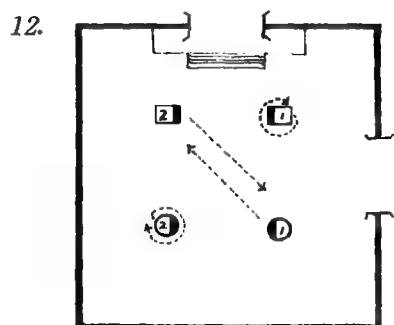
打击乐三无限反复 做“颠跳步左右转”换位成下图位置。



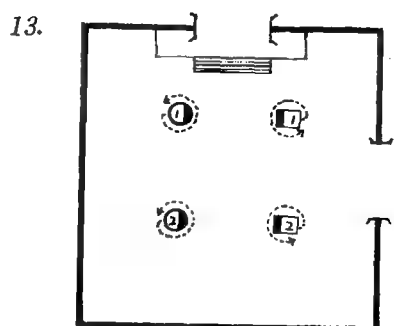
原位做八拍“跼步摆头”，接做“迈步颠跳”换位，做“顺风旗大跨跳”换位回原位，然后做“抬腿碾转步”、“翻身蹲起”成二人一组背相对。



打击乐四无限反复 吾 1 和莫 2 做“迈大步跨转”接“横跨步飞翔”按图示路线换位,吾 2 和莫 1 原位做“左右大颠跳”向左自转。

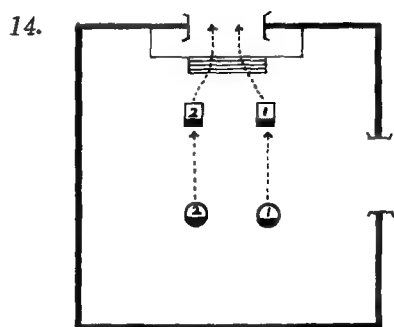


吾 2 和莫 1 做“迈大步跨转”接“横跨步飞翔”按图示路线换位,另二人原位做“左右大颠跳”向右自转。



全体原位做“左右大颠跳”向左自转,接做“跨转点地跳”。

然后再按场记 11 至 12 的跳法反复交叉换位,最后成下图位置。



原位做“迈大步跨转”,接做“颠跳步亮相”数次依次按图示路线下场。

## 第三场 夏 雅

“夏雅”意为鹿和牦牛之舞。在藏语中“夏”即鹿，“雅”即牦牛。本场由六名十五、六岁的少年僧徒表演，三人扮鹿，三人扮牦牛。表现释迦在菩提树下悟道成佛后，第一次在“鹿野苑”（亦称“仙人鹿园”）说法布道，使鹿野苑的动物明白了万物皆空，一切动物都免不了轮回之苦的佛理。

### 音 乐

#### 打 击 乐 一

慢 速

鼓	$\frac{4}{4}$	X	0	0	0	0		X	0	0	0	0		X	0	0	0	0		X	0	0	0	0	
大钹 I	$\frac{4}{4}$	X	0	0	0	0		X	0	0	0	0		X	0	0	0	0		X	0	0	0	0	
大钹 II	$\frac{4}{4}$	0	X	0	0	0		0	X	0	0	0		0	X	0	0	0		0	X	0	0	0	

#### 打 击 乐 二

鼓

大 钹  $\left[ \begin{array}{l} \text{サ} \text{ X X X X X X } \hat{\text{X}} - - \end{array} \right] ||$

#### 打 击 乐 三

中速稍快

鼓

大 钹  $\left[ \begin{array}{l} \frac{2}{4} \text{ X 0 | X 0 | X 0 | X 0 } \end{array} \right] ||$

#### 打 击 乐 四

中 速

鼓	$\frac{2}{4}$	X	0		X	0		X	0		X	0	
大钹 I	$\frac{2}{4}$	X	0	0		X	0	0		X	0	0	
大钹 II	$\frac{2}{4}$	0	X	0		0	X	0		0	X	0	

## 造型



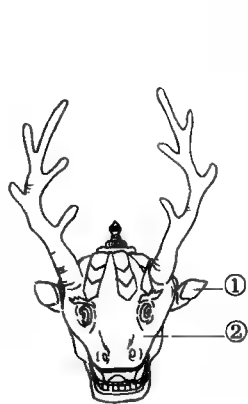
夏



雅

### 服饰(除附图外,均见“统一图”)

夏头戴黄色鹿头面具,雅头戴绿色牛头面具,面具嘴处挖空作舞者眼视孔,面具后部缀七色彩绸。身穿白织锦缎制的羌姆拉(法舞服),披云肩,腰系缀有七色彩绸条的红绸腰带,穿豹纹裤,足蹬藏式靴。

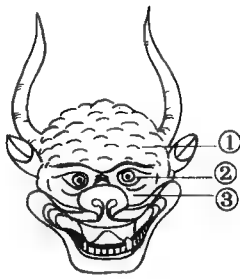


鹿头面具(正面)

①红 ②黄



鹿头面具(背面)

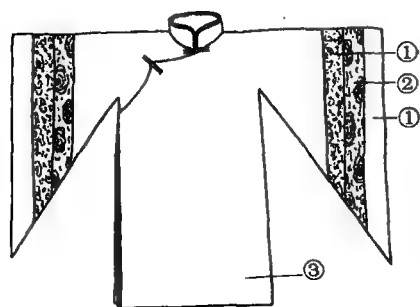


牛头面具(正面)

①黑 ②白 ③绿



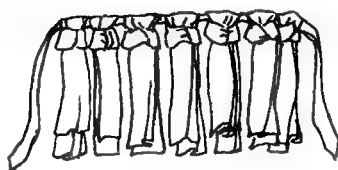
牛头面具(背面)



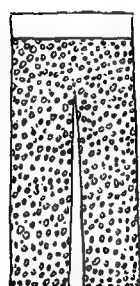
羌姆拉

①蓝 ②黄

③夏为银白色、雅为粉红色



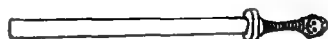
缀彩绸条的红腰带



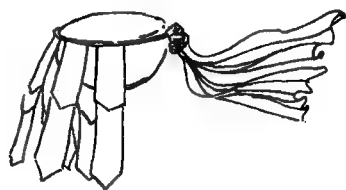
豹纹裤

## 道具

1. 热支 头略呈方形的木剑, 长约 70 厘米。
2. 尕瓦勒 人头骨碗, 边沿缀数条彩绸条。



热 支



尕瓦勒

## 动作

1. 道具的执法 右手握热支(以下简称为“剑”), 左手执尕瓦勒(以下简称“碗”), 大拇指抠住碗边沿(见图三十二)。

### 2. 后踢跳步

第一拍 左脚向前跳一步, 右腿屈膝后抬以脚跟踢臀, 双手向右摆, 上身微右倾右拧(见图三十三)。

第二拍 做第一拍的对称动作。



图 三十二



图 三十三

### 3. 跨跳绕剑

第一~二拍 做右“跨端腿”向左跳转半圈,右脚落地接做左“前端腿”,右手在身旁将剑头向下绕一个“8”字形后成剑头向上,左臂屈肘旁抬(见图三十四)。

第三~四拍 反复第一、二拍的动作。

### 4. 端腿跳步

做法 每拍一步原位颠跳着交替做左、右“前端腿”,右手持剑微屈肘旁抬,左臂随步伐自然地左右甩动,上身及头顺势右、左微倾(见图三十五),节奏由慢渐快。



图 三十四



图 三十五

### 5. 坐地绕剑

第一~二拍 右脚向右一步顺势右转半圈成盘腿坐地,右手持剑,双手于身前绕一个“∞”形后右手上举(见图三十六)。

第三~四拍 双手于身前(右手以剑尖带动)向右起绕一个“∞”形后成右手将剑横于身前,左臂屈肘抬于身旁(见图三十七)。



图 三十六



图 三十七



## 6. 跨转跪立

第一~二拍 迈右脚做左“跨端腿”向右跳转四分之三圈，左臂屈肘旁抬略低于肩，右手举剑在头上方划一平圆(见图三十八)。

第三~四拍 落左脚于“八字步”位双膝跪地，左手向前推出，右手持剑于“提襟”位。

## 7. 跨转刺剑

第一~二拍 左脚向左横迈一步，做右“跨端腿”向左跳转一圈，再右脚向右前上步成右“前弓步”，右手用剑向前刺出顺势绕一个“∞”形剑花，左臂旁伸(见图三十九)。

第三~四拍 做左“前端腿”颠跳一下，双臂于“平展臂”位，剑尖向下(见图四十)。



图 三十八



图 三十九



图 四十

## 8. 跨转云手

第一~二拍 迈左脚做右“前端腿”用力向上跳一下，双手顺势抬至右“顺风旗”位(见图四十一)。

第三~四拍 撤右脚做左“跨端腿”向右跳转一圈，左腿顺势跪地，双手做“云手”后右手旁拉使剑横于身前，成左手按剑尖状(见图四十二)。



图 四十一



图 四十二

### 9. 踏蹲刺剑

第一~二拍 迈左脚做右“跨端腿”，再右脚前落成左“踏步半蹲”，右手顺势向前刺剑，左手旁伸(见图四十三)。

第三~四拍 深蹲俯身(似鹿卧状)的同时双手右上左下交叉，剑竖于头前，眼视剑(见图四十四)。

### 10. 撒跳划剑

第一~二拍 撒左脚做右小“前端腿”右转四分之一圈，右手向后抽剑再上抬于头上方，以剑尖带动从右经前划一平圆落于“平展臂”位立剑，左手旁伸。

第三拍 落右脚做左小“前端腿”颠跳一下。

第四拍 静止。

### 11. 横跳绕剑

第一~八拍 双臂“平展臂”位，剑竖立，右“前端腿”，左脚每两拍向左横向跳一步。

第九~十六拍 做第一至八拍的对称动作，右手于原位绕腕划“8”字形剑花。

### 12. 颠跳步转之一

第一拍 做左“前抬腿”颠跳一下，双手向内经脸前(做抹胡子状)打开至“平展臂”位，头随之左右晃一下。

第二~四拍 舞姿不变，右脚原位颠跳三下，每跳一下左转半圈。

### 13. 撒跳颠步

第一~二拍 迈右脚做左小“前端腿”，右手“外绕腕”挽一个“∞”形剑花，顺势屈右肘竖剑于右肩前，左臂屈肘横于腰左，上身微倾向左前(见图四十五)。



图 四十三



图 四十四



图 四十五

第三~四拍 撒左脚做右“前端腿”再向后颠跳一步，左手原位，右手向左移将剑竖于胸前。

### 14. 跨颠跳步

第一~二拍 迈右脚做左“跨端腿”向右跳转半圈，再落左腿跪地，右手做“外绕腕”挽

一个剑花后收至“提襟”位,使剑横于腹前,左手扬起(见图四十六)。

第三拍 起身,迈左脚做右“前端腿”再颠跳一下,右手将剑向前刺出后收回竖于胸前,左手旁落至“平展臂”位。

第四拍 左脚再颠跳一下顺势左转一圈,右手“提襟”位剑横于腹前,左手扬起。

#### 15. 颠跳步转之二

第一~二拍 迈右脚做左“跨端腿”向右跳转一圈后左腿跪地,右手以剑尖带动经旁划再盖回至“提襟”位横剑,左手随之向上扬起。

第三~八拍 双手舞姿不变,起身做右“前端腿”,每拍颠跳一下连续向左转五圈。

#### 16. 颠跳卧蹲

第一~四拍 迈左脚做右“前端腿”再颠跳一下,右手将剑向前刺出后顺势上挑成剑竖于身前,然后继续颠跳三下左转一圈,落右脚成深蹲,上身前俯,双手右上左下交叉,剑竖于头前(见图四十七)。



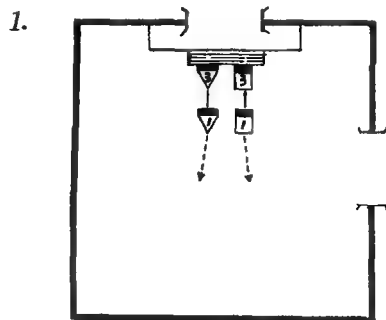
图 四十六



图 四十七

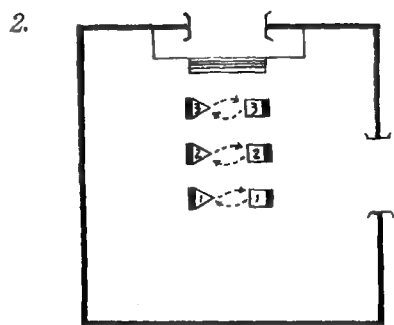
### 场 记

由六名十五、六岁的少年僧徒表演。三人扮鹿(▽~▽),三人扮牛(□~□),均右手持剑,左手持人头骨碗。

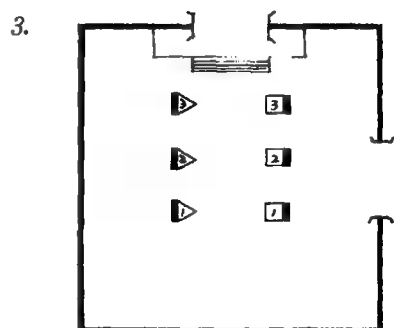


在东欠、加哪及鼓钹吹奏的乐曲声中,六名表演者出场走至台阶下(乐停)。

打击乐一无限反复 全体做“后踢跳步”数次至下图位置成两排面相对。

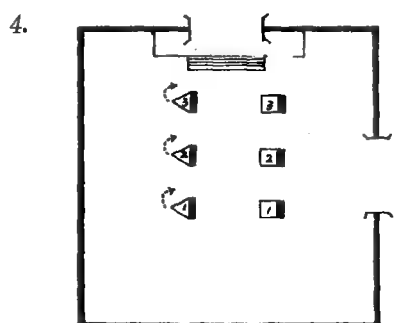


做“跨跳绕剑”四次,按图示路线每做一次换一次位,最后仍回原位。



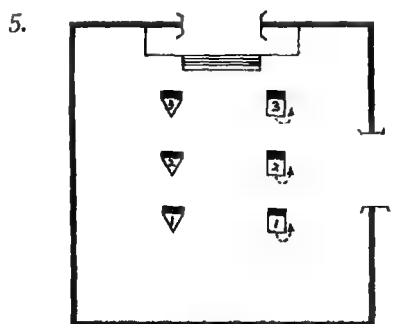
打击乐二 做“端腿跳步”数次,节奏由慢渐快。

打击乐三无限反复 做“坐地绕剑”两次,第一次坐地时均成面向 7 点,第二次“坐地绕剑”后起身接做“跨转跪立”成面向 3 点。

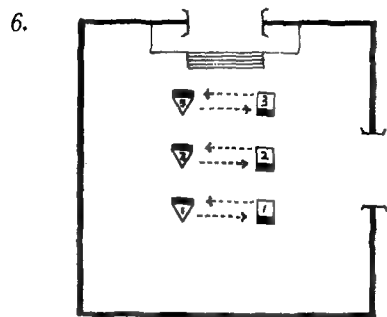


做“跨转云手”两次,第一次全体面向 3 点,第二次鹿转向 7 点与牛面相对。

全体做“踏蹲刺剑”,然后做“撒跳划剑”转向 1 点。



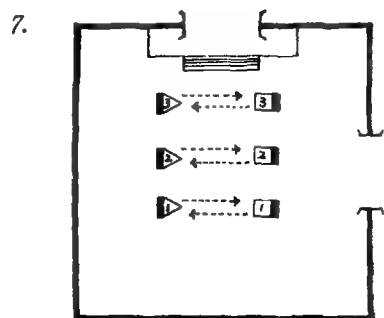
全体做“横跳绕剑”后牛左转半圈成面向 5 点。



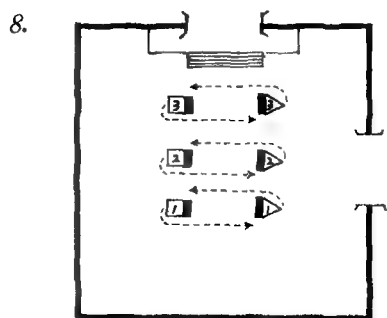
做“横跳绕剑”相互换位两次回原位。

打击乐一无限反复 做“颠跳步转之一”，第二拍全体转向 5 点，第三拍转向 1 点，第四拍转向 7 点。

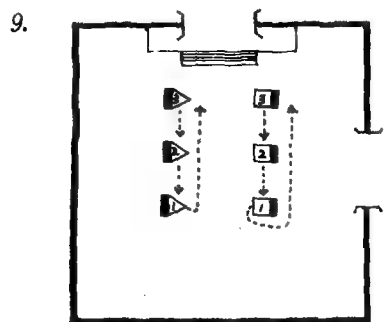
做“撒跳颠步”两次后全体转向 3 点。



做“颠跳步转之二”相互换位(颠跳转时继续前行)。

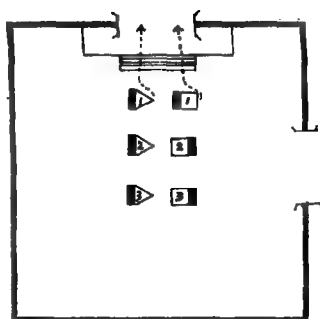


打击乐四无限反复 做“撒跳颠步”接“跨颠跳步”，然后做“颠跳步转之二”相互换位成两排面相对。



做“颠跳卧蹲”两次，再起身做“横跳绕剑”按图示路线换位(做对称动作时顺势转身，仍按图示路线行进)，最后成下图位置和面向。

10.



牛1号和鹿1号面向7点做一次“跨转刺剑”，而后左转身跑下场；牛和鹿的2、3号做两次“跨转刺剑”，第一次面相对，第二次均面向7点，再左转身做“端腿飘步”至台阶前，然后跑下场。

## 第四场 多 楚

“多楚”原意为“小魔”，皈依佛门后成为坟墓的守护者。由四名十岁左右的少年僧徒扮演。

该场舞蹈着重表现芸芸众生在物质世界(色蕴)及精神世界(受、想、行、识四蕴)存在的性能，认识造成世间诸般痛苦的原因(集谛)，断灭世俗诸苦(灭谛)，才能达到正果(道谛)的佛教思想。

## 音 乐

传授 塔尔寺羌姆队  
记谱 罗焕兴

## 打 击 乐 一

慢 速

大 钹

$$\left[ \begin{array}{c} \frac{4}{4} \text{ X } 0 \text{ X } 0 \mid \hat{\text{X}}_{\text{p}} - - - \mid \text{X}_{\text{p}} - - - \parallel \\ \frac{4}{4} \text{ X } 0 \text{ X } 0 \mid \hat{\text{X}}_{\text{p}} - - - \mid \text{X}_{\text{p}} - - - \parallel \end{array} \right]$$

说明：大钹谱中的“X<sub>p</sub>”奏法为两扇钹轻轻摩击，下同。

## 打 击 乐 二

鼓  $\llcorner$  廿  $\times \times \times \times \times \times \hat{\times} - - \parallel$

## 打 击 乐 三

慢 速

$\text{面} \left\{ \begin{array}{l} \frac{4}{4} \times \quad 0 \quad 0 \quad 0 \mid \times \quad 0 \quad 0 \quad 0 \mid \times \quad 0 \quad 0 \quad 0 \mid \times \quad 0 \quad 0 \quad 0 \parallel \\ \frac{4}{4} \underline{\times 0} \underline{\times} - - \mid \underline{\times 0} \underline{\times} - - \mid \underline{\times 0} \underline{\times} - - \mid \underline{\times 0} \underline{\times} - - \parallel \\ \frac{4}{4} \underline{0 \times} 0 \quad 0 \quad 0 \mid \underline{0 \times} 0 \quad 0 \quad 0 \mid \underline{0 \times} 0 \quad 0 \quad 0 \mid \underline{0 \times} 0 \quad 0 \quad 0 \parallel \end{array} \right.$

## 打 击 乐 四

中速稍快

$\text{鼓} \left\{ \begin{array}{l} \frac{2}{4} \times 0 \mid \times 0 \mid \times 0 \mid \times 0 \parallel \end{array} \right.$

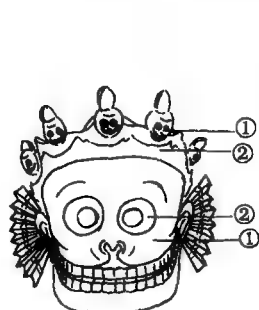
造 型



多 楚

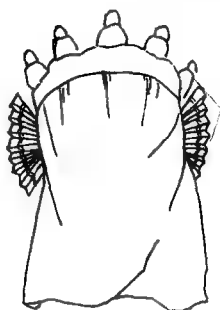
## 服 饰

头戴面具,身穿白色斜襟上衣,胸前绘肋骨条,袖子上缀红、绿、蓝相间的彩褶,着彩褶裤,腰系彩褶裙,足蹬白布厚底带尖趾的布靴,戴白色尖形长指手套。

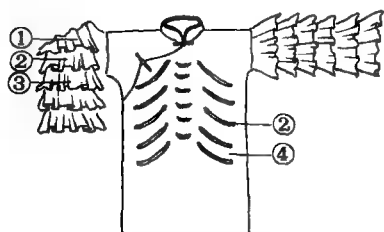


多楚面具(正面)

①黄 ②红

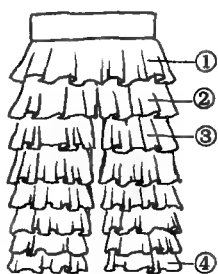


多楚面具(背面)



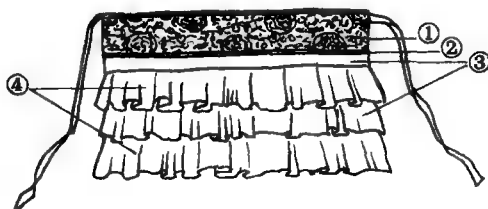
彩褶袖上衣

①蓝 ②红 ③绿 ④白



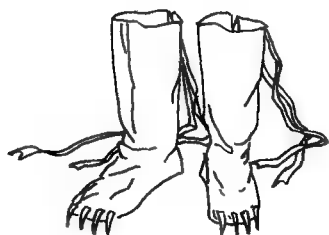
彩褶裤

①蓝 ②红 ③绿 ④黄

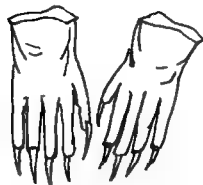


彩褶裙

①绿底红花  
②黄 ③红 ④蓝



带尖趾的布靴

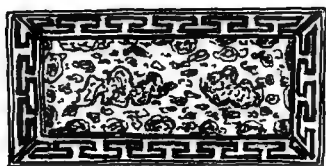


尖指手套



## 道 具

1. 小地毯 长2米、宽1.5米。
2. 朗嘎 边长50厘米的一个木盘,内置一个用糍粑捏成的象征魔鬼的面人(见“统一图”)。



小地毯

## 动 作

### 1. 碎步小跑

做法 双手于“屈臂手”位,双腿直立碎步小跑(参见造型图)。

### 2. 颠跳推拉掌

第一~二拍 踏右脚做左小“前端腿”再颠跳一下,上身右拧左倾,双手向右斜上方推拉两次,眼视左前下方(见图四十八)。

第三~四拍 做第一至二拍的对称动作。

### 3. 端腿颤指

第一~四拍 踏右脚做左“前端腿”,右臂“平展臂”,左手抬于下巴处,双手每拍抖动一次,身倾向左前,眼视左前下方。

第五~八拍 做第一至四拍的对称动作。

### 4. 跨转颤指

第一~二拍 双臂抬至“屈臂手”位,食指竖起,迈右脚做左“跨端腿”向右转半圈(见图四十九)。

第三~四拍 快一倍做“端腿颤指”的第五至八拍动作。



图 四十八



图 四十九

### 5. 跨转拧身

第一~二拍 手动作同“跨转颤指”第一、二拍，踏右脚做左“跨端腿”再颠跳一下，上身右拧。

第三~四拍 双手及上身姿态不变，落左脚做右“跨端腿”向左转一圈(见图五十)。

第五~八拍 动作同“端腿颤指”的第五至八拍。

### 6. 下蹲击地

第一~二拍 做左“跨端腿”向右转半圈，左手伸至“平展臂”位，右手“按掌”，上身左拧右倾，眼视右下方(见图五十一)。

第三~四拍 落左脚成“正步全蹲”，顺势俯身用双手拍身前的地一下，随即直身站起。



图 五十



图 五十一

### 7. 反掌压地

第一~四拍 撤右腿屈膝深蹲，左手叉腰，右手指尖向里用手掌压地，眼视右手(见图五十二)。

### 8. 点地按掌

第一~四拍 双手按于腹前，右腿半蹲，左腿微屈膝伸向左前以脚跟点地，上身右倾，眼视右下方(见图五十三)。



图 五十二



图 五十三

### 9. 端腿绕腕

第一~二拍 踏左脚做右“前端腿”向右跳转半圈,右手“平展臂”,左手“按掌”,双手做两次“外绕腕”。

第三~四拍 重复第一、二拍动作。

### 10. 端腿按掌

第一~二拍 动作同“端腿绕腕”第一、二拍。

第三~四拍 落右脚做左“前端腿”,双手按于腹前,上身略右倾,眼视右下方。

### 11. 颠跳绕腕

第一~二拍 做左“前端腿”颠跳一下,双手向上提起做“里绕腕”成左手上举、右手前伸,眼视前(见图五十四)。

第三~四拍 做第一、二拍的对称动作。

### 12. 端腿托按掌

第一~二拍 手动作同“跨转颤指”第一、二拍,右“跨端腿”向左转一圈。

第三~四拍 落右脚做左“前端腿”,双手经“里绕腕”上抬、下压成右手“托掌”、左手“按掌”。

第五~八拍 做第一至四拍的对称动作。

### 13. 单举臂跳转

第一~二拍 踏左脚做右“前端腿”向右跳转一圈,双手经“里绕腕”成左手手背叉腰,右手举至头上方,手心向前,指尖向上。

第三~四拍 保持舞姿继续向左跳转半圈。

第五~八拍 做第一至四拍的对称动作。

### 14. 跳转弹指

第一~二拍 上右脚做左“跨端腿”向右跳转半圈,双手于胸前垂腕向前弹指两次,眼视双手(见图五十五)。



图 五十四



图 五十五

第三~四拍 落左脚做右“前端腿”再颠跳一下,双手经“里绕腕”向前平推掌(参见《巴吾巴莫》图十三)。

#### 15. 舀水蹲起

第一~二拍 左腿掖于右腿后,右腿屈膝下蹲,左手手心向上端于腹前,上身前俯,右手于右前下方做舀水状(见图五十六)。

第三~四拍 直起身,左脚于“踏步”位落地,左手不动,右手做向左手倒水状(见图五十七)。



图 五十六



图 五十七

第五~八拍 重复第一至四拍动作。

第九~十二拍 左“前端腿”半蹲,上身前俯,双手提至耳两侧(见图五十八),手心向前下方推压一次。

第十三~十六拍 重复第九至十二拍动作。

#### 16. 对指跳转

第一~二拍 踏左脚做右“前端腿”,双手于腹前做“外绕腕”两次。

第三~四拍 上右脚左小腿后抬向左跳转一圈,双手于腹前十指尖相对(见图五十九)。



图 五十八



图 五十九

### 17. 半蹲抖首

第一~二拍 上右脚做左“跨端腿”向右跳转一圈,双手手心向下自腹前拉开至“平展臂”。

第三~四拍 腿姿态不变,向左跳转半圈,再落左脚成“大八字步半蹲”,顺势俯身低头并左右抖头,双手经腹前提至胸前手心向下指尖相对(见图六十),再打开至“平展臂”。

第五~八拍 做第一至四拍的对称动作。

### 18. 双人对掌

准备 二人面相对。

第一~二拍 上右脚成左“单腿跪”,双臂屈肘前伸手心向上弹指,二人眼相视(见图六十一)。

第三拍 腿直立,伸左手与对方对掌,右手收至胸前立掌。

第四拍 左手略回收,右手伸至右后上方,上身顺势右拧(见图六十二)。



图 六十



图 六十一



图 六十二

### 19. 绕腕竖指

做法 站“正步”,双手经腰前做“里绕腕”上抬至“屈臂手”位(参见造型图),食指竖立。

### 20. 单腿立展臂

第一~二拍 做左“前端腿”,上身微俯,左手托于腰前,右手自腹右前做舀水向左手倒水状,右膝顺势微屈伸。

第三~四拍 重复第一、二拍动作。

第五~六拍 右手向右拉开,握拳(见图六十三)。

第七~八拍 静止。

### 21. 单跪涮腰

第一~四拍 上左脚右“单腿跪”,双手竖食指由左向右撩起顺



图 六十三

势向右起做“涮腰”一次(见图六十四)。

## 22. 平转绕腕

做法 起右脚每拍一小步,两步转一圈向右连续旋转,双手于“平展臂”位每两拍做一次“里绕腕”。

## 23. 顺风旗转

第一~四拍 左脚向左迈一步做右“跨端腿”顺势向左跳转一圈,双手抬至左“顺风旗”位。

第五~八拍 做第一至四拍的对称动作。

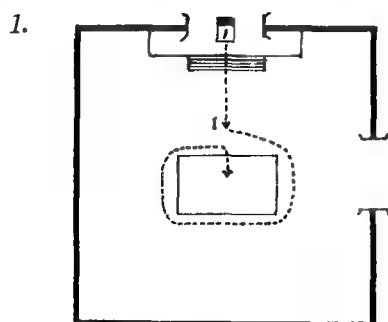
## 场记

多楚(田~因) 由四名少年僧徒扮演。

巴吾、巴莫各一名,参见第二场。



图 六十四



鼓乐齐鸣 一名巴吾出场,将一块小地毯(□)铺在场中,然后走至一旁。再由巴莫双手托朗嘎(◇)上场走至箭头1处面向1点站立。

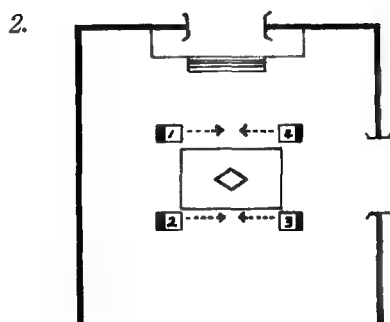
打击乐一

第一遍 多楚候场。

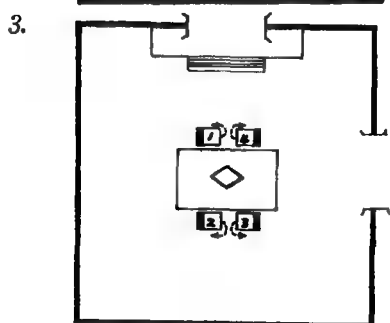
第二遍 多楚由1号带领成一行跑下台阶碎跑步至箭头1处,从巴莫手中接过朗嘎,巴莫

退至一旁。四名多楚各托朗嘎一角,做“碎步小跑”按图示路线绕地毯跑一圈后将朗嘎置于地毯中央。

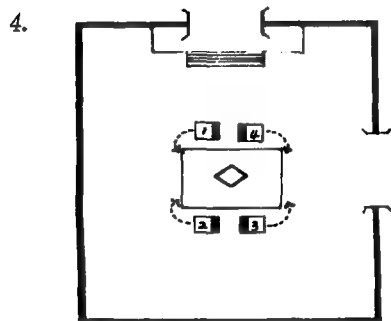
打击乐二 四名多楚各退至下图位置。



打击乐三无限反复 按动作说明中动作2“颠跳推拉掌”至动作17“半蹲抖首”的顺序,依次做完十六个动作,然后“碎步小跑”成每二人一组面相对靠近。

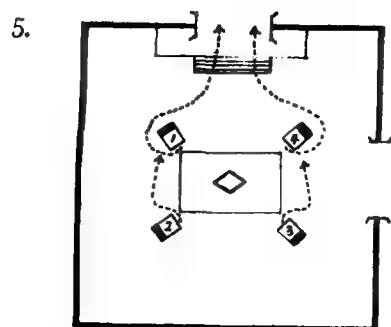


打击乐四无限反复 二人一组依次做“双人对掌”、“绕腕竖指”、“单腿立展臂”,再左转身成二人一组背相对。



做“单跪涮腰”数次。

打击乐二无限反复 边做“平转绕腕”边按图示路线各至地毯四角。



做“顺风旗转”数次(速度由慢渐快,幅度由小渐大),之后按图示路线小跑着下场。

## 第五场 羌 姆 芒

“羌姆芒”意为大群舞,是庆贺切嘉法王率领众护法神战胜邪魔,祈求世间平安吉祥之舞,并以此教导僧侣严守戒规,教化信徒从善积德。

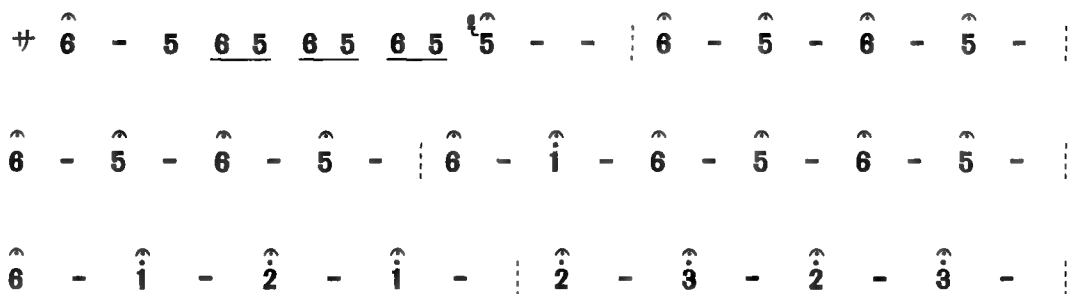
这是切嘉法王舞的最后一场,角色众多,气势恢宏。

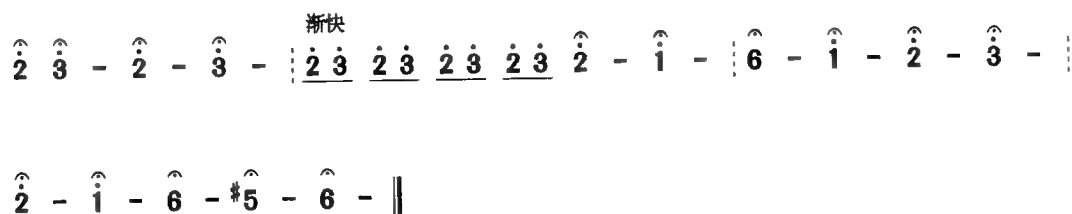
音 乐

传授 塔尔寺羌姆队  
记谱 罗焕兴

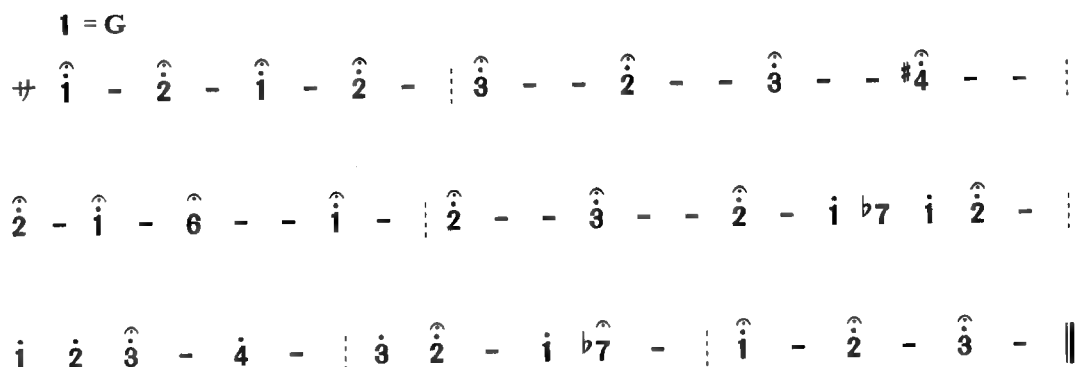
### 加 哪 曲 一

1 = G

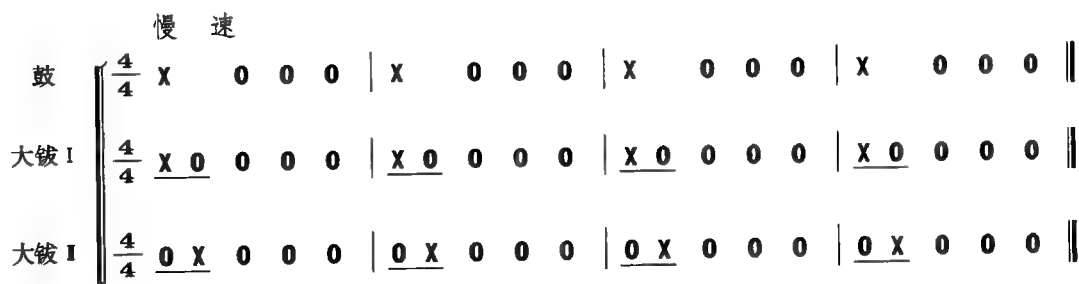




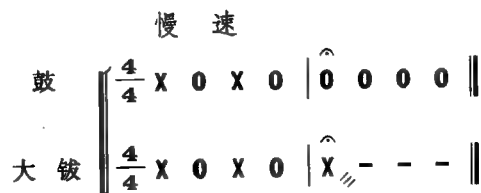
## 加 啞 曲 二



## 打 击 乐 一



## 打 击 乐 二





## 打 击 乐 三

鼓  
大 钹  $\left[ \text{サ} \text{X} \text{X} \text{X} \text{X} \text{X} \text{X} \text{X} \text{X}^{\wedge} - - \right] \parallel$

## 打 击 乐 四

中速稍快

鼓  
大 钹  $\left[ \frac{2}{4} \text{X} \text{O} \mid \text{X} \text{O} \mid \text{X} \text{O} \mid \text{X} \text{O} \right] \parallel$

## 打 击 乐 五

中 速

鼓  
大 钹  $\left[ \frac{4}{4} \text{X} \text{O} \text{O} \text{O} \mid \text{X} \text{O} \text{O} \text{O} \mid \text{X} \text{O} \text{O} \text{O} \mid \text{X} \text{O} \text{O} \text{O} \right] \parallel$

## 打 击 乐 六

中 速

鼓  
大 钹  $\left[ \frac{2}{4} \text{X} \text{X} \mid \text{X} \text{X} \mid \text{X} \text{X} \mid \text{X} \text{X} \right] \parallel$

## 造 型



雍德合



哈 香



切 嘉



众护法神



吹加啷者



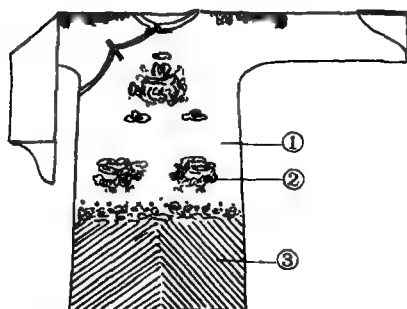
提香炉者

# 服饰(除附图外,均见“统一图”)

1. 雍德合 头戴肉色面具,身着马蹄袖长袍,颈挂念珠,穿黑色软底布鞋。



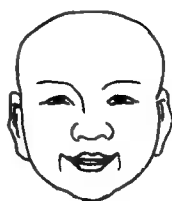
雍德合面具



马蹄袖长袍

①蓝 ②黄 ③红黄蓝彩条

2. 哈香(小沙弥) 头戴肉色面具,身穿红花图案的大襟长袍、褐色裤子,足蹬藏式靴。

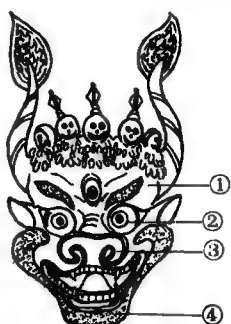


哈香面具



红花大襟长袍

3. 切嘉 头戴有长牛角的面具,脸壳后部缀七色彩绸,身穿织锦缎羌姆拉,披云肩,腰系绣有神像脸谱的围裙,穿藏式靴。



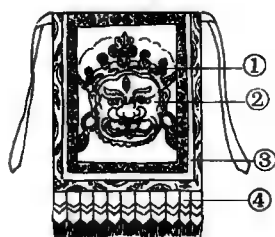
切嘉面具(正面)  
①黑 ②白 ③红 ④黄



切嘉面具(侧面)

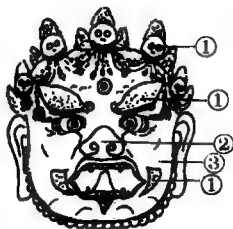


羌姆拉  
①白 ②红 ③深蓝



围裙  
①黄 ②蓝 ③红 ④彩条

4. 众护法神 共十四人。其中两个毗沙天神、两个依怙明王、两个阎罗、两个勇士,均头戴有五个骷髅头的面具,分别涂黄、靛蓝、红、绿色,脸壳后部缀七色彩绸,穿织锦缎羌姆拉,披云肩,腰系绣有神像脸谱图案的围裙,穿藏式靴;夏酬(幼鹿)三人,服饰同第三场中的夏(鹿);雅(牦牛)三人,同第三场中的雅。



众护法神面具  
①黄 ②红 ③黑

5. 吹加哪者、提香炉者 头戴黄色鸡冠形僧帽,穿红色僧衣(参见造型图)。

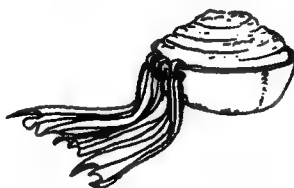
道具(除附图外,均见“统一图”)

1. 托由(镇魔杵)

2. 托玉 人头骨碗,内饰布裱梢做的象征妖魔心肝之物。



托 由



托 玉

3. 多吉希化(孔雀索绳)

4. 热支(剑)

5. 尕瓦勒(人头骨碗)

6. 普斗里 形似多吉普吾(金刚杵),稍长些。

7. 朗嘎

### 切嘉的斩魔动作

1. 道具的执法 左手虎口处挂多吉希化(以下简称“索绳”),掌托玉;右手握托由(以下简称“镇魔杵”,见图六十五)。



图 六十五

2. 甩手颠跳步

第一~二拍 左脚前迈做右“前端腿”再颠跳一下,右手持镇魔杵经胸前向右下甩出,左手掌托玉屈肘于腰旁。

第三~四拍 脚做第一、二拍的对称动作,左手不动,右手甩回胸前。

3. 颠跳步转

做法 左腿经“跨端腿”落地,接做右“前端腿”向右颠跳三至四圈,右手镇魔杵从旁经下弧线甩至腹前,左臂屈肘于腰旁,接着腿做对称动作,右手不动,左手向左拉开至“平展臂”位。

#### 4. 后弓步亮相

做法 撤右腿屈膝,左膝直,右手上举,左手前伸,眼平视(见图六十六)。

#### 5. 执杵斩魔

做法 双膝跪在朗嘎前,双手握普斗里,用杵尖向下戳朗嘎木盘内象征魔鬼的面人,共戳四次。

#### 切嘉与众护法神的集体动作

1. 众护法神道具的执法 右手执热支(以下简称“剑”),左手虎口处挂索绳,拇指抠住杂瓦勒(以下称“人头骨碗”)边沿(见图六十七)。

提示:切嘉所执道具同前;夏酬与雅的工具同第三场夏、雅。

#### 2. 踏蹲跳转

第一~二拍 迈左脚做右“前端腿”向前颠跳一下,双手自“斜垂手”位向上撩一下。

第三~四拍 右脚落地,上左脚成右“踏步”微蹲,双手收回至身前(见图六十八)。

第五~六拍 手姿不变,做右“前抬腿”颠跳一下。

第七~八拍 迈右脚做左“跨端腿”向右跳转一圈,左手不动,右手在胸前经下由右向左绕一圈。

#### 3. 蹲起颠跳

第一~二拍 站“正步”,双腿先蹲后起,双手旁抬成“平展臂”。

第三~四拍 迈右脚做左“跨端腿”向右转一圈,右手收回至胸前向外翻腕。

第五~六拍 左脚落地再抬“前端腿”右脚颠跳一下,双手抬于脸前做合掌状(见图六十九)。



图 六十六



图 六十七



图 六十八



图 六十九

#### 4. 颠跳跨转(藏语称“兰卓者毛”)

第一~二拍 右手执剑于“提襟”位,左臂屈肘平端于左前,做右“前端腿”颠跳一下,再右脚落地。

第三~四拍 手姿不变,迈左脚做右“跨端腿”向左转一圈。

第五~六拍 落右脚成“正步半蹲”,然后右膝稍伸做左“前端腿”,右手在身前从右经上向左绕一圈。

第七~八拍 左脚向后踏地,右“前端腿”向右转半圈,双手至左“顺风旗”位(见图七十)。

#### 5. 抬腿左右转(藏语称“苏日兰”)

第一~二拍 迈左脚右“跨端腿”向左跳转半圈,双手从胯旁稍端起。

第三~四拍 手位不变,做第一、二拍的对称动作。

第五~六拍 同第一、二拍动作。

第七~八拍 落右脚做左“前端腿”颠跳一下。

#### 6. 颠跳合掌

第一~二拍 左“跨端腿”向右转半圈,双手手位同“抬腿左右转”,右手做一次“外绕腕”。

第三~四拍 落左脚做右“前端腿”再颠跳一下,双手在胸前做合掌状。

#### 7. 踏脚下蹲(藏语称“鼓邦兰”)

第一~二拍 右“跨端腿”向左跳转一圈,左臂屈肘平端于左前,右手提于胸前。

第三~四拍 左脚颠跳一下,右手向右“晃手”。

第五~八拍 落右脚,以左脚跟踩右脚尖,双腿半蹲再起直,同时左手在胸前左右摆动两次,身体随之自然晃动,右手“提襟”(见图七十一)。



图 七十



图 七十一

### 8. 点步左右转(藏语称“中托”)

第一~二拍 迈左脚做右“前端腿”再向前颠跳一下,双手从肩位向前平甩出(见图七十二)。

第三~四拍 保持手姿,以左腿为轴,右脚脚尖点地向左转半圈。

第五~六拍 做第三、四拍的对称动作。

第七~八拍 左“跨端腿”向左跳转一圈,右手于“斜垂手”位做“外绕腕”。

第九~十拍 落左脚做右“前端腿”再颠跳一下,双手在胸前做合掌状。

### 9. 双脚碾转(藏语称“达东尖”)

第一~四拍 双手抬于身两侧前下方,左“跨端腿”向右连续颠跳着转一圈,同时右手向左右各甩一次。

第五~八拍 手不动,落左脚双脚向右转一圈。

### 10. 顺风旗跳转(藏语称“也酬”)

第一~二拍 左“前端腿”颠跳一下,双手位参见图七十一。

第三~四拍 手不动,迈左脚做右“跨端腿”向左跳转一圈。

第五~六拍 落右脚成“正步”,双腿先蹲后起,同时右手向左甩一下。

第七~八拍 双手抬至左“顺风旗”位,迈左脚右“跨端腿”向右跳转一圈。

### 11. 碾转弓步

第一~二拍 左“跨端腿”向右转一圈,左脚落地成右“旁弓步”,身稍右拧,左手端于胯旁,右手在胸前,头从左转向右做瞭望状(见图七十三)。



图 七十二



图 七十三

第三~四拍 左“前端腿”向左跳转半圈,同时右手在胯旁做“外绕腕”。

第五~六拍 左“前端腿”颠跳一下,双手在胸前做合掌状。

### 12. 左右颠跳(藏语称“多杰西化”)

第一~二拍 右“跨端腿”向左跳转半圈,左手端于左肩前,右手自胸前向右下方甩

一下。

第三~四拍 落右脚做左“前端腿”向右颠跳两次,右手于“斜垂手”位向右左各甩一下。

第五~六拍 左手不动,做第三、四拍的对称动作。

第七~十二拍 重复第一至六拍的动作。

### 夏酬的动作

1. 道具的执法 左手执剑、剑尖顶在腰间,右手执人头骨碗(见图七十四)。

#### 2. 跨转绕臂

第一~二拍 迈左脚做右“跨端腿”向左转半圈,左手剑顶腰部不动,右臂在身前向右竖绕一圈。

第三~四拍 左手不动,腿做一、二拍的对称动作,右臂向左竖绕一圈后平伸至右前,眼视右手(见图七十五)。



图 七十四



图 七十五

#### 3. 跨转蹲起

第一~二拍 做“跨转绕臂”第一、二拍动作。

第三~四拍 落右脚成“正步”,双腿先蹲后起,同时右手从后上举至“扬掌”位,眼视右前。

#### 4. 蹉步绕腕

第一~二拍 做右“蹉步”右转一圈,右手在腰旁做“里绕腕”。

第三~八拍 反复第一、二拍动作三次。

#### 5. 跳转绕腕

第一~三拍 左脚做“跨端腿”随即下落至稍离地,同时右脚向右跳转两圈,右手于右前做“里绕腕”三次。

第四拍 落左脚快一倍做“跨转蹲起”第三、四拍动作。

第五~八拍 做第一至四拍的对称动作。



## 6. 吸腿绕腕

第一~二拍 迈右脚左小腿后抬,第二拍右腿蹲起一次,右手从后向前划上弧线至胸前,再翻腕成手心向上向右平伸,左手剑顶腰部,上身稍左倾前俯,眼视左下方(见图七十六)。

第三~四拍 落左脚上右脚成左“前吸腿”向右转半圈,右手经“里绕腕”至“提襟”位,上身略前俯右倾。

## 7. 跨转擦手

第一~二拍 迈左脚做右“跨端腿”向左转半圈再颠跳一下,右手顺势在胸前向左平划后向右上擦出(见图七十七)。

第三~四拍 脚做第一、二拍对称动作后左脚落地,右臂下垂,眼视右手。

## 8. 跨转划弧线

第一~二拍 左“跨端腿”向右转半圈后左脚向前落地,同时右臂向右前划上弧线至右前下方(见图七十八)。

第三~四拍 右“跨端腿”向左转一圈再颠跳一下,右手收至胸前打开成“平展臂”。



图 七十六



图 七十七



图 七十八

## 9. 跨转划平圆

第一~二拍 迈右脚做左“跨端腿”向右跳转一圈,同时右手在胸前先经前平划至右旁再平划回胸前。

第三~四拍 手动作同第一、二拍,脚做第一、二拍的对称动作。

## 10. 大步跨转

第一~二拍 右脚迈一大步做左“跨端腿”向右跳转半圈,手动作同“跨转划平圆”。

第三~四拍 手动作同前,脚做第一、二拍的对称动作。

## 11. 兔跳

准备 右手执剑,左手掌人头骨碗。(以下至动作 22 道具执法均同此)

第一拍 上右脚跟左脚向右转半圈成“正步半蹲”，同时右手向左“晃手”后双手成右“斜展臂”，身稍前俯，眼视左前下方(见图七十九)。

第二~四拍 往下深蹲原位跳三次(似兔跳)，空中用脚跟踢臀、双手做“里绕腕”、头左右晃动(见图八十)。



图 七十九



图 八十

## 12. 右拖步绕剑

第一~四拍 双腿保持深蹲，右脚向右跨跳一步，随即左脚以脚内侧擦着地跟半步(称“拖步”)，做三次，双手于右“斜展臂”位连续做“里绕腕”，上身前俯，眼视左下方，头左右摇晃(见图八十一)。

## 13. 大跳坐地

第一~二拍 左脚蹬地，右腿顺势向前跳一大步落地成右“前弓步”，双手打开至“平展臂”。

第三~四拍 撤右腿臀坐地。

## 14. 屈膝拧转

准备 接前“大跳坐地”动作。

第一~二拍 臀立起，上右脚成“大八字步半蹲”，头与上身向左拧，右手抬至“托掌”位边做“里绕腕”边向左甩。

第三~四拍 头与上身向右拧转，右手做“外绕腕”回至“托掌”位。

第五~十二拍 反复做两遍前四拍动作，最后一遍右手将剑向后上方撩起。

## 15. 蹉步绕剑

第一~四拍 右脚起做“蹉步”向右转一圈，左手经“里绕腕”至胸前，右手划“8”字绕剑举至头上方(见图八十二)。



图 八十一

第五~八拍 做“屈膝拧转”第一至四拍动作。

#### 16. 前吸腿转

第一~二拍 迈左脚上右脚的同时左“前吸腿”，右腿经蹲再起，左手叉腰，右手在身前向右竖划一圈，上身左倾，眼视左下方。

第三~四拍 落左脚撤右脚做左“前吸腿”向右转四分之一圈，双手经“里绕腕”右手按于腰前、左手划至头上方，上身前俯右倾，眼视右下方(见图八十三)。

#### 17. 前旁跨跳

第一拍 上左脚，右脚向前跨跳一步，左小腿向后以脚跟踢臀，双手经“里绕腕”成右手高举、左手按于胸前，上身稍前俯(见图八十四)。



图 八十二



图 八十三



图 八十四

第二~三拍 重复第一拍动作两次。

第四~五拍 同第一拍动作向左旁跨跳，眼视左前下方。

#### 18. 踏步深蹲之一

第一~二拍 迈左脚做右“跨端腿”向左转半圈成右“单腿跪”，双手动作同“前旁跨跳”第一拍，上身稍前俯。

第三~四拍 起身，迈右脚左脚擦着地跟至左“踏步全蹲”，双手向左划至左手“平展臂”、右手“按掌”，上身略右倾，眼视右前。

#### 19. 踏步深蹲之二

准备 接“踏步深蹲之一”。

第一~二拍 起身，左脚踏地再撤右脚做“踏步深蹲之一”第三、四拍的对称动作。

第三~四拍 上右脚成左“单腿跪”，手动作同“踏步深蹲之一”第三、四拍。

#### 20. 深蹲双跳

准备 接“踏步深蹲之二”。

第一~四拍 起身,右“前抬腿”颠跳一下,再右脚落地做左“跨端腿”向右转半圈,双手于右“斜展臂”位,眼视左前下方(见图八十五)。

第五~八拍 落左脚成“八字步”,双腿经深蹲跳起,空中以脚跟踢臀,双手“平展臂”位右手剑尖向下,连跳三次(见图八十六)。

### 21. 左拖步绕剑

第一~八拍 脚做“右拖步绕剑”的对称动作,做四次,其它同“右拖步绕剑”,动作由慢渐快。

### 22. 双跪平划

第一~二拍 迈左脚做右“前抬腿”向前颠跳一下,右脚落地成左“单腿跪”,双手打开至“平展臂”。

第三~四拍 撤右脚坐地,随之起身右脚上前成双膝跪地,双手经上举再将剑与人头骨碗放在身前地上。

第五~六拍 双手由左向右平划至胸前后左手向前平伸(见图八十七)。



图 八十五

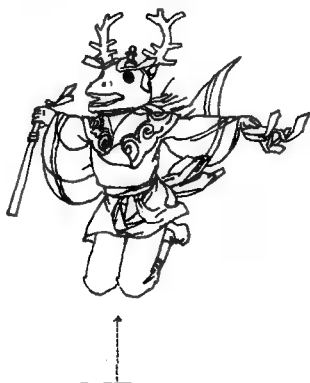


图 八十六



图 八十七

第七~八拍 左手收回与右手在胸前向里互绕一次,再向左抬成左“高抬手”。

### 23. 双跪立掌

第一~二拍 跪地,双手做“四指立掌”(收拇指,另四指竖立)于胸前,左手在前(见图八十八)。

第三~四拍 换成右手在前的“四指立掌”。

第五~六拍 双手向外互绕一次后成右“高抬手”。

提示:该动作反复做五遍,每遍手型都有变化,第二遍为持“金刚手”(见“统一图”),手心向前做;第三遍为“单指立掌”(竖食指),手背向前做;第四遍为“三指立掌”(拇食指相捏,另三指竖立),手背向前做;第五遍同第一遍做法。



图 八十八

## 24. 双跪晃身

准备 接前“双跪立掌”。

第一~二拍 右手立掌不动,左手扶右臂(见图八十九)。

第三~五拍 保持手姿,以身体带动头向左晃绕三圈。

第六拍 向上扬袖成右“高低手”。

第七~八拍 双手从上滑下成胸前立掌,左手在前(参见图八十八)。

## 25. 双跪绕花

第一~二拍 做“双跪平划”第五、六拍动作。

第三~四拍 右手向右左摆动左臂袖子,左臂顺势稍向右、左摆。

第五~六拍 右手捏左袖口下摆向右起划“∞”形两次(见图九十)。

第七~八拍 右手放开左袖,双手向上扬袖后在胸前向前互绕一次成右“高低手”。

## 26. 双跪摆身

第一~二拍 做“双跪平划”第五、六拍的动作。

第三~四拍 双手叉腰,头和上身从右起晃绕“∞”形。

第五~六拍 双手于胸前向前互绕后成右“高低手”。

第七~八拍 做“双跪晃身”第七、八拍的动作。

第九~十六拍 做第一至八拍的对称动作。

## 27. 单卧磨剑

准备 接“双跪摆身”。

第一~二拍 右腿稍后移,左腿屈膝旁伸以膝着地,右手从地上拿起剑持剑于“提襟”位,剑横在右膝上,左手于“平展臂”位,眼视左旁(见图九十一)。



图 八十九



图 九十



图 九十一

第三~四拍 左手握剑尖,双手由左至右做磨剑状两次,身体顺势摆动。

第五~八拍 做“双跪摆身”第五至八拍的动作。

## 28. 跺地放剑

做法 自然站立,右脚跺地两下,然后右手将剑放在地上。

## 29. 双跪取物

第一~二拍 腿动作同“单卧磨剑”第一、二拍,双臂于“平展臂”位屈肘。

第三~四拍 收左腿成双膝跪地,右手取身前朗嘎中的面人放在地上,左手端于胸前。

第五~六拍 立起。

## 30. 慢转双跪

第一~四拍 左脚上至右前向右缓慢的转半圈成双膝跪地,第三、四拍右手由胸前平划至右成手心向上,同时左手心向上从左平划至胸前,身稍右倾,眼视右前(见图九十二)。

第五~六拍 双手做第三、四拍的对称动作。

第七~八拍 左手不动,右手从后向前晃一圈后双手在胸前互绕一次成左“高低手”,同时立起。

第九~十六拍 做第一至八拍的对称动作。

## 31. 扔面人(扔魔鬼)

第一~二拍 右“单腿跪”,右手拿起面人。

第三~六拍 做“双跪平划”第五至八拍的动作。

第七~十拍 立起,双手于胸前互绕后成左“高低手”,顺势将面人扔掉。

## 32. 跳步双跪

第一~二拍 迈左脚做右“前抬腿”向前颠跳一下成左“单腿跪”,双手拉开成“平展臂”。

第三~四拍 撤右脚坐地,再上右脚成双膝跪地。

第五~六拍 手姿不变做“双跪摆身”的第三、四拍动作。

第七~八拍 上身晃绕至右略停顿。

## 33. 双跪顺风旗

第一~四拍 做“跳步双跪”前四拍动作。

第五~六拍 右手由后向前划一圈成手心向上。

第七~八拍 双手从左向右划“∞”形成左“顺风旗”,眼随手动最后看正前方。

第九~十四拍 做“双跪立掌”。

第十五~十六拍 做第七、八拍的对称动作。

第十七~十八拍 做“双跪立掌”第五、六拍的动作。

第十九~三十拍 反复第七至十八拍动作。

## 34. 双跪甩手

第一~二拍 做“双跪顺风旗”第七、八拍的动作。



图 九十二

第三~四拍 上身做“双跪摆身”第三、四拍动作,双手在胸前向里互绕一次后向下甩手。

第五~六拍 做“双跪立掌”第五、六拍的动作。

第七~八拍 双手向右起划“∞”形后向右下方甩手。

第九~十二拍 双手掌互搓,由慢渐快。

### 35. 单跪转剑

第一~二拍 右脚向右前上步成左“单腿跪”,双手从地上拿起剑与人头骨碗,左手执人头骨碗伸于左后,右手将剑尖拄地,手心按剑把缓慢晃动(见图九十三)。



图 九十三

第三~四拍 略将剑提起,身向左转四分之一圈,重复一、二拍手的动作。

第五~六拍 起身做左“前端腿”颠跳一下,双手“平展臂”位右手竖执剑。

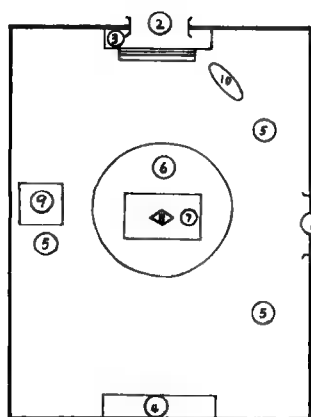
第七~八拍 手姿不变,做第五、六拍的对称动作。

### 场 记

法王(▽) 由一名德高望重、身材高大的僧人扮演,右手执镇魔杵,左手掌托玉。

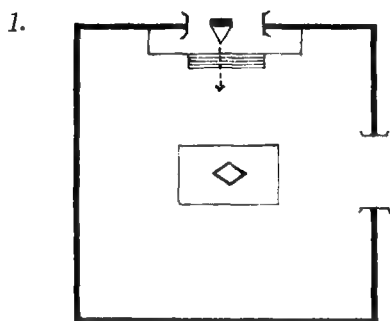
众护法神(□~囿) 十四人,其中1、2号为毗沙天神,3、4号为依怙明王,5、6号为勇士,7、8号为阎罗,9、10、11号为雅,12、13、14号为夏酬,均右手持剑,左手掌人头骨碗(1至8号左手又挂孔雀索绳)。

第五场表演开始,巴莫在场上维持秩序,六个哈香(小沙弥,即仆人)侍拥着雍德合(大施主)入场,雍德合向巴莫致礼后就坐于场右侧安放的椅子上,众哈香分立两侧。俄倾,鼓吹仪仗队吹奏加哪曲一,安放在屋顶的东欠大法号同时响起号声,从殿内走出五位僧人,两人手持香炉,两人吹号,一人点燃熏香,静立在场左侧迎候法王出场。



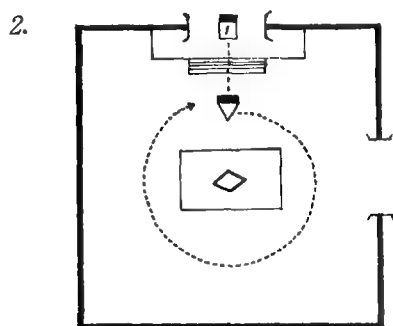
1. 九间殿
2. 迦知殿
3. 乐队席
4. 贵宾席
5. 观众席
6. 表演区
7. 小地毯
8. 朗嘎
9. 雍德合座
10. 鼓吹仪仗队

场景图

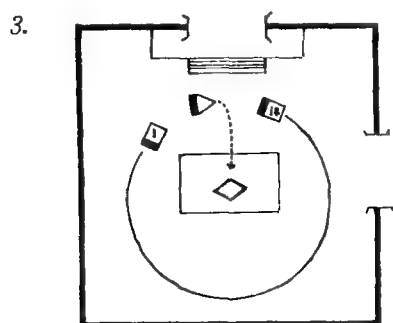


加哪曲一 鼓吹仪仗队边吹奏边绕场一周,之后法王切嘉从遍知殿内走出,站在台檐上,向左、右观察四次,再左右手交替向旁甩镇魔杵及托玉四次,此时场外观众纷纷跪叩法王,并向法王敬献哈达及财物。

加哪曲二 法王走下台阶做“甩手颠跳步”四次接做“颠跳步转”两次。

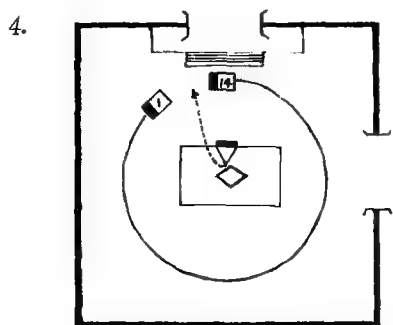


打击乐一无限反复(节奏缓慢) 众护法神按 1 至 14 号的顺序,依次从大殿门出场,由法王带领做“踏蹲跳转”、“蹲起颠跳”、“颠跳跨转”、“抬腿左右转”、“颠跳合掌”、“踏脚下蹲”、“点步左右转”等动作,顺时针方向绕场三周。



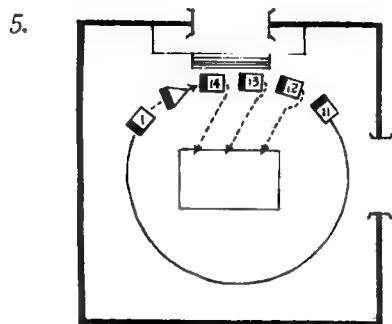
打击乐二 法王做“后弓步亮相”;众护法神做“双脚碾转”。

打击乐一奏两遍 法王做“甩手颠跳步”两次、“颠跳步转”两次,向置于场中心的朗嘎行进。众神继续做“双脚碾转”顺时针方向缓慢绕圈(直至场记 10)。

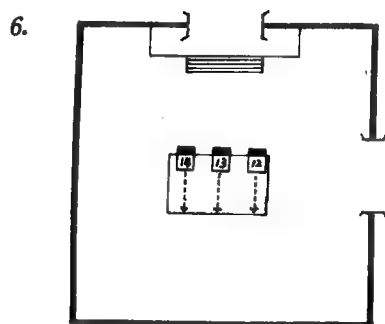


打击乐三 巴莫扶法王跪在朗嘎前,接过法王手中的镇魔杵,将普斗里交给法王。法王做“执杵斩魔”后放下普斗里,接过巴莫给的镇魔杵,由巴莫扶起向右转身走至台阶前站立,另一巴莫将朗嘎端至一旁。



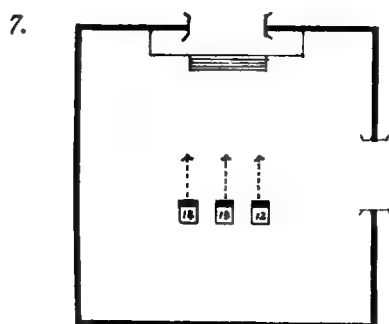


打击乐四奏两遍 夏酬左手执剑,剑尖顶在腰间,右手执人头骨碗,做跑跳步至场中心成一横排。

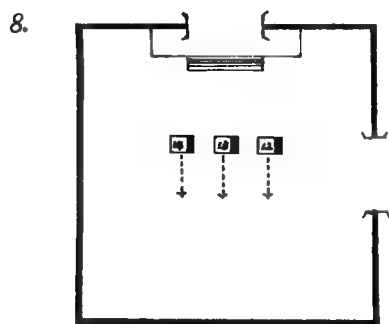


打击乐五无限反复 夏酬按序做动作 2“跨转绕臂”至动作 7“跨转撩手”。

打击乐四无限反复 夏酬按序做动作 8“跨转划弧线”至动作 17“前旁跨跳”,每个动作可做两次,然后再做一次“前旁跨跳”向左自转一小圈(场记图众神符号省略)

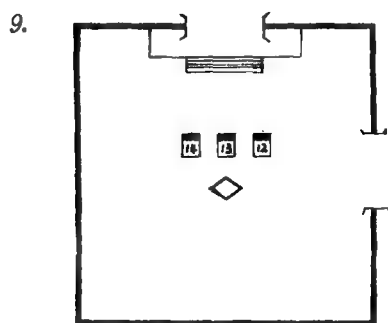


打击乐六无限反复 夏酬做“踏步深蹲之一、之二”,接做“深蹲双跳”六次,前三次面向 7 点跳,后三次面向 3 点跳并按图示路线行进。



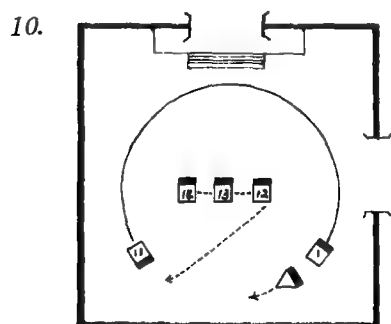
打击乐三(由慢渐快) 夏酬做“左拖步绕剑”按图示路线行进。

打击乐五无限反复 夏酬按序做动作 22“双跪平划”至动作 27“单卧磨剑”动作。

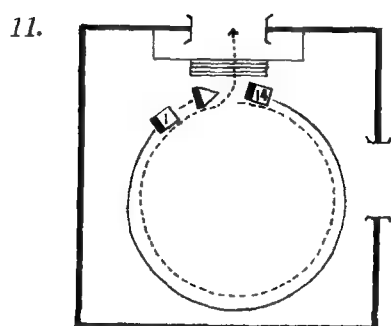


巴莫将朗嘎放在夏酬面前,夏酬面对朗嘎做“跺地放剑”、“双跪取物”、“慢转双跪”动作。接做十五次“深蹲双跳”,前五次面向1点,再五次面向3点,后五次面向5点。

夏酬做“扔面人”接做“跳步双跪”、“双跪顺风旗”、“双跪甩手”、“单跪转剑”等动作。



打击乐六无限反复 夏酬做“单跪转剑”一次,然后按图示路线跑回场记1众护法神按序排列的位置。巴莫将朗嘎端至场外。



法王带领众神做“顺风旗跳转”、“碾转弓步”动作顺时针方向绕场一周。

鼓吹仪仗队吹奏加哪曲二 法王及众护法神做“左右颠跳”动作逐次进入遍知殿内,表演结束。

## 艺人简介

**罗藏丹派** 藏族,1931年生于湟中县上新庄乡红牙合村。七岁进塔尔寺当小僧人,九岁开始参加羌姆表演,最早演托干,成年后因其身材高大且演技成熟,曾演过切嘉法王及马首明王,羌姆中其他角色也几乎都扮演过,目前担任塔尔寺羌姆的法舞师。

**罗藏加羊** 藏族,1965 年生于湟中县拉沙乡奔巴村。目前是塔尔寺的“羌姆宏”(即羌姆中负责组织排练、演出的领导者),他扮演的切嘉法王和马首明王很有气质。

传 授 塔尔寺“欠巴扎仓”(法舞学院)法舞队  
罗藏丹派、罗藏加羊  
编 写 柴发柏、马盛德(撒拉族)  
绘 图 杨廷玺(造型、动作)  
王连民(土族·服饰、道具)  
资料提供 措罗·普华杰  
高兴让、王国林、秦怀玉  
执行编辑 聂 绚、康玉岩

# 旦 正

(马首明王法舞)

《旦正》(马首明王法舞)主要在每年农历的四月十五、六月初八和九月二十三日演出;表演场地、表演前的仪式、程序均同《法王舞》。

马首明王,藏语称“旦正央桑”,简称“旦正”,是格鲁派修持的本尊护法神祇之一,亦被认为是观世音菩萨的化身;其面具形象威猛,作愤怒相;藏密认为,观想马首明王可克贪婪,获得智慧。

《马首明王法舞》共有五场,其中第一、四两场与《法王舞》的第一、四场相同,以下仅介绍其它三场。

## 第二场 阿 杂 拉

“阿杂拉”原意为“游方僧”或“丑角”,在本舞中是印度下层俗家人物的形象,面容善良慈祥,动作滑稽幽默,展示了以乐观的心态对抗邪恶的意志。阿杂拉不舞时担当维持场内秩序的职能。

### 音 乐

传授 塔尔寺羌姆队  
记谱 罗焕兴

### 打 击 乐 一

	慢	速																											
鼓	$\frac{4}{4}$	X	0	0	0		X	0	0	0		X	0	0	0		X	0	0	0									
大钹 I	$\frac{4}{4}$	<u>■</u>	0	0	0	0		<u>X</u>	0	0	0	0		<u>X</u>	0	0	0	0		<u>X</u>	0	0	0	0					
大钹 II	$\frac{4}{4}$	<u>0</u>	<u>X</u>	0	0	0	0		<u>0</u>	<u>X</u>	0	0	0	0		<u>0</u>	<u>X</u>	0	0	0	0		<u>0</u>	<u>X</u>	0	0	0	0	

## 打击乐二

大鼓 钹

〔 ㄅ x x x x x x - - ||

# 打击乐三

鼓	$\frac{2}{4}$	<u>X X</u>	0	<u>X X</u>	0	<u>X X</u>	0	<u>X X</u>	0
大钹 I	$\frac{2}{4}$	<u>X 0</u>	0	<u>X 0</u>	0	<u>X 0</u>	0	<u>X 0</u>	0
大钹 II	$\frac{2}{4}$	<u>0 X</u>	0	<u>0 X</u>	0	<u>0 X</u>	0	<u>0 X</u>	0

## 造型



阿杂拉

## 服饰

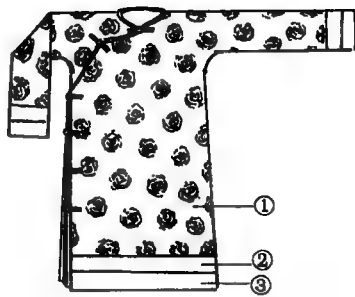
头戴面具,身着大襟长袍,系腰带,双肩披红绸在胸前十字交叉,其它均同《法王舞》中的巴吾巴莫。



阿杂拉面具(正面)



阿杂拉面具(侧面)



### 大襟长袍

①橘黄 ②红 ③蓝

## 动 作

### 1. 五指压伸掌

第一~二拍 左“前端腿”，左手叉腰，右手握拳手心向上抬至右前方，从小指起五指依次伸直，上身前俯，低头，头稍前点一下(见图一)。

第三~四拍 双臂抬至“平展臂”，左脚向旁落地，右“跨端腿”向左转半圈。

第五~六拍 做第一、二拍的对称动作。

第七~八拍 腿做第三、四拍的对称动作，双臂抬至“平展臂”位后即做第一、二拍的伸指动作，头稍前点一下。

### 2. 转磨之一

第一~二拍 迈左脚做右“前端腿”再颠跳一下，双手经“里绕腕”至上举指尖向上(见图二)。

第三~十拍 双臂落至“平展臂”，双脚交替上步向右转数圈(即“平转”，俗称“转磨”)，由慢渐快。

### 3. 深蹲碾转步

第一~二拍 双腿站“八字步”，先深蹲再起顺势做左“前端腿”，双手于腰前向前弹腕成手心向上，略停顿，身前俯，眼视手(见图三)。



图 一



图 二



图 三

第三~四拍 保持左“前端腿”向左转半圈，随即左脚向后落地成左“单腿跪”，右手向右前“摊掌”，左手叉腰。

第五~六拍 腿保持姿态，做“五指压伸掌”第一、二拍的动作。

### 4. 铲掌踏步蹲

第一~二拍 右“前端腿”颠跳一下，再落右脚做左“前端腿”，左手叉腰，右手心向上

向右前下方铲出,上身顺势前俯左拧(见图四)。

第三~四拍 落左脚于左“踏步”位深蹲两次,右手于原位做“外绕腕”顺势以食指带动依次将中、无名、小指伸直成“四指立掌”(即“佛掌”),头向左右各摆一次(见图五)。



图 四



图 五

第五~六拍 左脚向左横迈,右腿经“跨端腿”落至左前成左“踏步半蹲”,左手心向下向左前下方铲出后立腕成“四指立掌”,右手按于腰旁,上身倾向左前,同时头向左右各摆一次(见图六)。

#### 5. 反叉腰踏步蹲

第一~二拍 迈左脚右“跨端腿”向左转一圈再落右脚成左“踏步全蹲”,双手虎口朝下由下而上提起反叉腰。

第三~四拍 起身顺势做右“前端腿”向右转四分之一圈,左脚再颠跳一下,双手在胯旁做“外绕腕”后成“摊掌”(见图七)。



图 六



图 七

第五~六拍 右“跨端腿”向左转半圈落右脚成左“踏步半蹲”,双手动作同第一、二拍。

第七~八拍 手不动,起身右转四分之一圈,同时身体向右摆两次。

#### 6. 踏跄步摆手

第一拍 做右“前端腿”颠跳一下,手动作同“铲掌踏步蹲”第一、二拍。

第二拍 脚做第一拍对称动作并向右转四分之一圈,右手经“按掌”位拉开至“平展臂”,再左脚落地。

第三~四拍 原位右脚踏地屈膝,左腿屈膝略提起,再左脚前脚掌着地,右腿稍提起,右手“四指立掌”于右肩前随脚步左右摆动,头亦顺势摆动(见图八)。

第五~六拍 反复第三、四拍动作。

第七~十二拍 反复第一至六拍动作。

第十三~二十四拍 做第一至十二拍的对称动作。

#### 7. 大步拧转

第一拍 左脚向左跨大步成左“旁弓步”,双手在身两旁“外绕腕”后成“摊掌”(见图九)。

第二拍 右“跨端腿”向左转一圈成左“踏步全蹲”,双手向内晃手于胸前交叉至叉腰。

第三~四拍 起身做左“跨端腿”向右转一圈再右脚颠跳一下,双手于胸前交叉后向前翻腕成“摊掌”。

第五~六拍 落左脚右“跨端腿”向左转半圈成“大八字步”深蹲,同时双臂经“平展臂”向内晃手成叉腰。

#### 8. 踏跄步横移

第一~八拍 双手叉腰,脚做“踏跄步摆手”第三至六拍的动作,速度快一倍。

#### 9. 转磨之二

第一拍 右“前端腿”颠跳一下,双手于“平展臂”位立掌(见图十)。



图 八



图 九



图 十

第二拍 静止。

第三~十拍 保持手位向右“平转”数圈,由慢渐快。

第十一~十二拍 同第一、二拍动作。

第十三~十四拍 双手左“顺风旗”,右腿不落向右转一圈。

第十五~十八拍 做第十一至十四拍的对称动作。

#### 10. 单跪摆头

第一拍 右“前端腿”向右转四分之一圈,再落右脚于左脚前,双腿屈膝,上身前俯,双



手于胸前经“外绕腕”向前下方“摊掌”(见图十一)。

第二拍 左“前端腿”颠跳一下,再落左脚成右“单腿跪”,双手经“里绕腕”成叉腰(见图十二)。

第三~四拍 保持舞姿,头向右摆两次。

第五拍 立起,脚做“踏跄步横移”的对称步伐,双手经“外绕腕”向前下方“摊掌”,上身前俯。

第六拍 右“前端腿”向右跳转一圈,手动作同第二拍。

第七~八拍 落右脚成左“单腿跪”,双手叉腰,头向左摆两次。

### 11. 跳颠步摊掌(俗称“端盘子”)

第一~二拍 右“前端腿”颠跳一下,左手前伸右手在腰旁同做“里绕腕”后向下甩手,上身先左拧再右拧(见图十三)。



图 十一



图 十二



图 十三

第三~四拍 反复第一、二拍动作。

第五~六拍 落右脚,迈左脚做右“前端腿”向前颠跳一下,双手在脸前做“外绕腕”至胸前“摊掌”(似端盘子状)。

第七~八拍 保持姿态,向左转四分之一圈。

第九~十拍 保持手姿,落右脚做左“前端腿”向前颠跳一下。

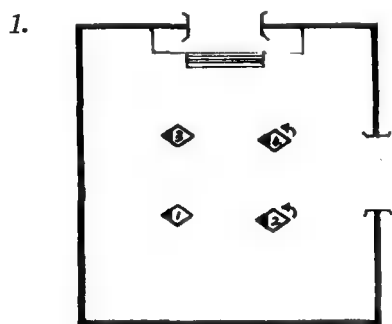
第十一~十二拍 保持手姿,落左脚做右“前端腿”向前颠跳两下。

第十三~十四拍 右腿不落向上颠跳一下,同时双手经“里绕腕”成右手叉腰、左手“平展臂”。

第十五~十六拍 “大八字步”深蹲,身向右拧,右手不动,左手经“里绕腕”成“四指立掌”于左肩前,头与上身向左摆一次。

### 场 记

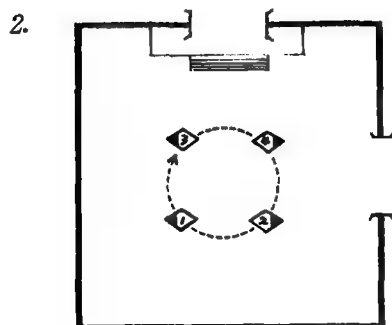
阿杂拉(◆~◆) 由四位僧人扮演。



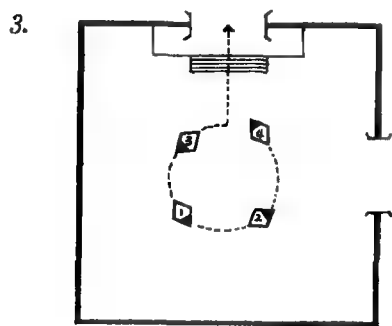
打击乐一无限反复 阿杂拉从四周走向场中心站成四方形,面向7点做“五指压伸掌”数次。

打击乐二 做“转磨之一”。

打击乐一无限反复 按序做动作3“深蹲碾转步”至动作7“大步拧转”各数次,接做“踏踏步横移”,2、4号左转身成二人一组面相对。



打击乐三无限反复 四人同时转身沿顺时针方向做“转磨之二”、“单跪摆头”、“跳颠步摊掌”各数次缓慢绕场一周。



四人做“跳颠步摊掌”依次进遍知殿下场。

### 第三场 东 坚

“东坚”意为“兽面”或“皈依佛法的野兽和水怪”。三名戴黄脸雄狮面具者藏语称“森格”,三名戴蓝脸水怪面具者藏语称“曲森”。本场表现东坚们手持热支(即“法剑”)为本尊之母思必嘉姆周围的守护神驱魔的情景,他们用外在的形象和慑人的气质感染观者,以期达到宣扬藏传佛教理想的目的。

## 打 击 乐 一

慢 速

鼓	$\left[ \begin{array}{c} \frac{4}{4} \end{array} \right]$	X	0	0	0		X	0	0	0		X	0	0	0		X	0	0	0									
大钹 I	$\left[ \begin{array}{c} \frac{4}{4} \end{array} \right]$	<u>X</u>	0	0	0	0		<u>X</u>	0	0	0	0		<u>X</u>	0	0	0	0		<u>X</u>	0	0	0	0					
大钹 II	$\left[ \begin{array}{c} \frac{4}{4} \end{array} \right]$	<u>0</u>	<u>X</u>	0	0	0	0		<u>0</u>	<u>X</u>	0	0	0	0		<u>0</u>	<u>X</u>	0	0	0	0		<u>0</u>	<u>X</u>	0	0	0	0	

## 打 击 乐 二

慢速 自由地

■	$\left[ \begin{array}{c} \frac{4}{4} \end{array} \right]$	<u>X</u>	<u>X</u>	<u>0</u>	0	0	0		<u>X</u>	<u>X</u>	<u>0</u>	0	0	0	
大 钹	$\left[ \begin{array}{c} \frac{4}{4} \end{array} \right]$	<u>X</u>	<u>X</u>	<u>X</u>	-	-	-		<u>X</u>	<u>X</u>	<u>X</u>	-	-	-	

*p* *p*

## 打 击 乐 三

慢速 自由地

鼓	$\left[ \begin{array}{c} \frac{4}{4} \end{array} \right]$	<u>X</u>	<u>X</u>	0	<u>X</u>	<u>X</u>	0		<u>0</u>	0	0	0		<u>0</u>	0	0	0	
大钹 I	$\left[ \begin{array}{c} \frac{4}{4} \end{array} \right]$	<u>X</u>	0	0	<u>X</u>	0	0		<u>X</u>	-	-	-		<u>X</u>	-	-	-	
大钹 II	$\left[ \begin{array}{c} \frac{4}{4} \end{array} \right]$	<u>0</u>	<u>X</u>	0	<u>0</u>	<u>X</u>	0		<u>X</u>	-	-	-		<u>X</u>	-	-	-	

说明：谱中“X”为两扇钹摩击。

## 打 击 乐 四

鼓	$\left[ \begin{array}{c} \frac{4}{4} \end{array} \right]$	<u>X</u>	<u>X</u>	0	<u>X</u>	<u>X</u>	0		<u>0</u>	0	0	0	
大钹 I	$\left[ \begin{array}{c} \frac{4}{4} \end{array} \right]$	<u>X</u>	0	0	<u>X</u>	0	0		<u>X</u>	-	-	-	
大钹 II	$\left[ \begin{array}{c} \frac{4}{4} \end{array} \right]$	<u>0</u>	<u>X</u>	0	<u>0</u>	<u>X</u>	0		<u>X</u>	-	-	-	

*p* *p*

## 打 击 乐 五

中 速

鼓	$\frac{2}{4}$	X X 0	X X 0	X X 0	X X 0	
大钹 I	$\frac{2}{4}$	X 0 0	X 0 0	X 0 0	X 0 0	
大钹 II	$\frac{2}{4}$	0 X 0	0 X 0	0 X 0	0 X 0	

### 造 型



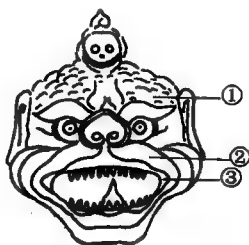
森 格



曲 森

### 服 饰

森格头戴黄脸雄狮面具,曲森头戴蓝脸水怪面具,均身穿织锦缎羌姆拉,系绸腰带,披云肩,足蹬藏靴。



森格面具(正面)  
①墨绿 ②黄 ③红

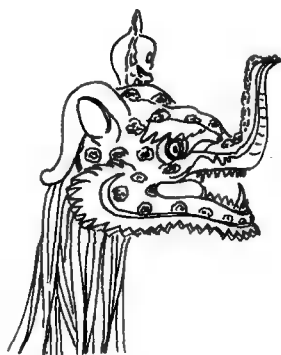


森格面具(侧面)



曲森面具(正面)

①粉绿 ②白 ③黄



曲森面具(侧面)

### 道具(见《法王舞》第三场道具图)

1. 热支 剑尖略呈方形的木剑。
2. 尕瓦勒 人头骨碗。

### 动作

#### 1. 执剑横跳

准备 站“大八字步”，左手掌尕瓦勒(以下称“人头骨碗”)，右手执热支(以下称“剑”)，剑尖放在右脚面上(见图十四)。

第一~二拍 右“前抬腿”颠跳一下，双手抬至“平展臂”，剑尖向上。

第三~四拍 右脚向右横跳一大步，随即做左“跨端腿”向右缓慢转半圈，左手收至胸前，右手于原位将剑尖指向右(见图十五)。

第五~六拍 左脚向左横跳一大步，双手回至第一拍姿态。

第七~八拍 右“跨端腿”向左缓慢转半圈，左手不动，右手收至胸前剑尖向上。

#### 2. 刺剑

第一~二拍 右“前端腿”向前颠跳一下，接做对称脚步，左手“平展臂”，右手执剑横于胸前，剑尖向左(见图十六)。



图 十四



图 十五



图 十六

第三~四拍 反复一、二拍动作。

第五~六拍 落左脚撤右脚成双腿半蹲,左手不动,右手由前经下将剑向右刺出(见图十七)。

第七~八拍 右脚向左前上步成左“大踏步”状,右手经下将剑向前刺出(见图十八)。



图 十七



图 十八

第九~十拍 撤左脚做右“前端腿”向后颠跳一下,双手“平展臂”,剑尖向上。

第十一~十二拍 右“前端腿”向右转半圈,右手随身体转动绕“∞”形剑花后双手打开至“平展臂”位转腕成虎口(剑尖)向下。

### 3. 执剑颠跳

第一~二拍 迈右脚做左“跨端腿”向右跳转一圈,双手于“平展臂”位剑尖向下。

第三~四拍 保持姿态,右脚颠跳一下后停顿一拍。

第五~六拍 落左脚向右转四分之一圈向前刺剑,随即右“跨端腿”向左跳转四分之三圈,双手于“平展臂”位剑尖向上。

第七~八拍 保持姿态,左脚颠跳一下后停顿一拍。

第九~十拍 迈右脚左转四分之一圈向前刺剑,随即做左“前端腿”颠跳一下,双手于“平展臂”位剑尖向上。

第十一~十二拍 左腿不落向左跳转一圈,双手经向里晃手打开成“平展臂”位剑尖向上。

### 4. 颠跳左右转

第一~二拍 左“前端腿”,左手“平展臂”,右手在胸前划“∞”形剑花一次。

第三~四拍 右脚颠跳一下,再左脚落地向右转半圈,同时双手经“下分手”右手向身前刺剑、左手至“平展臂”。

第五~六拍 做左“跨端腿”向右转半圈后再颠跳一下,右手于“平展臂”位转腕成剑尖向下。

第七~八拍 落左脚成“大八字步半蹲”,再上左脚向右转一圈成右“踏步半蹲”,双手

于原位,右手将剑尖触地,眼视右下方(见图十九)。

第九~十拍 起身,双手保持姿态,做右“跨端腿”向左跳转四分之一圈。

第十一~十二拍 保持姿态,向左跳转一圈。

### 5. 竖执剑颠跳

第一~二拍 右脚向右迈步,跟左脚成左“踏步”,双手经上向下至胸前成右手剑尖向上,左手向前平伸(见图二十)。



图 十九



图 二十

第三~四拍 手不变,右“前端腿”颠跳一下,停顿一拍。

第五~六拍 手不动,落右脚做左“前端腿”向前颠跳一下,随即做左“跨端腿”向右转半圈。

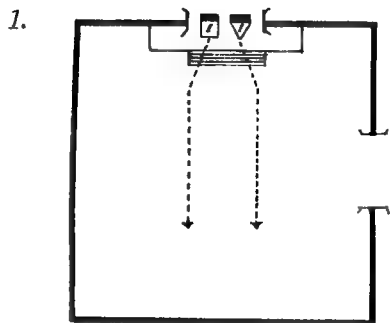
第七~八拍 左手不动,右脚再颠跳一下,左脚落于右脚前以前脚掌点地,屈膝,同时右手向右“晃手”至剑横于胸前,剑尖向左,停顿一拍。

第九~十拍 左“前端腿”向左转半圈,再左脚落地略向右拧身,双手经“下分手”至“平展臂”位剑尖向上。

第十一~十二拍 手不动,做右“前端腿”向右跳转半圈。

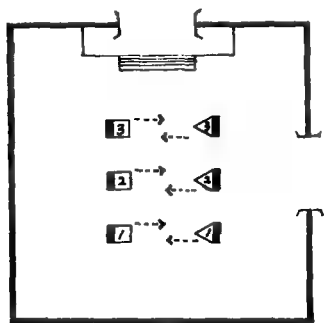
### 场 记

森格(□~□)三名,曲森(▽~▽)三名,由体格高大健壮的僧人扮演,均右手执剑,左手掌人头骨碗。



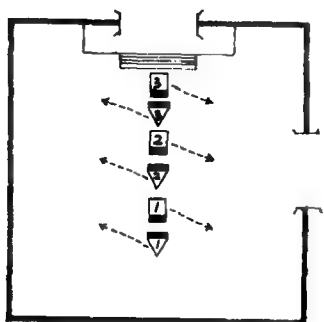
打击乐一无限反复 森格、曲森各站一行,由1号带领走出殿门下台阶,做“执剑横跳”数次至场中,转成面相对。

2.



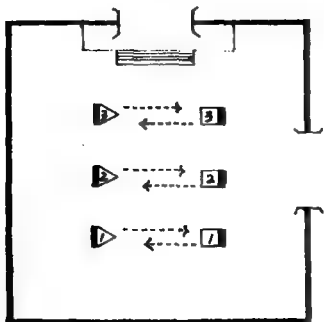
继续做“执剑横”插成一行成背相对。

3.



打击乐二 动作同前形成两排,最后两拍缓慢转成面相对。

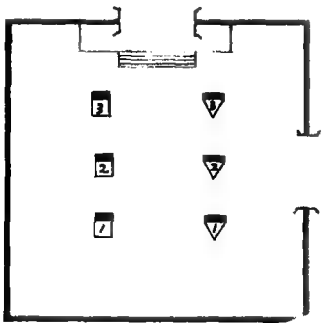
4.



打击乐三无限反复 做“执剑颠跳”反复换位三次。

做“颠跳左右转”,最后两拍转成面向1点。

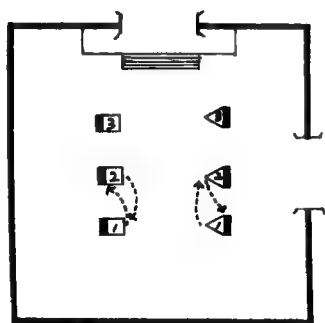
5.



打击乐四无限反复 做“颠跳左右转”数次,接做一次“竖执剑颠跳”面向圆心围成一个圈,再做一次“竖执剑颠跳”,恢复两竖排队形。

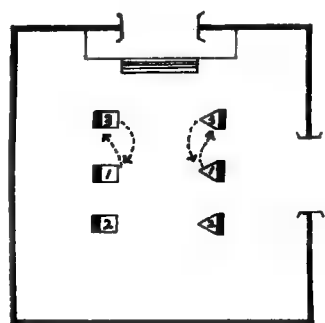


6.



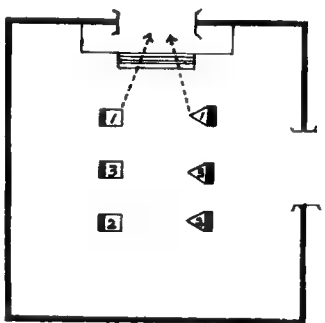
打击乐五无限反复 继续做“竖执剑颠跳”，按图示路线两人一组换位，3号在原地舞。

7.



动作同前，按图示路线换位，2号在原地舞。

8.



动作同前，两人一组依次至台阶下，然后走上台阶进殿门退场。

## 第五场 羌 姆 芒

本场是由旦正率领众护法神表演的大群舞。除没有斩魔仪式外，内容大体与《法王舞》中的第五场相同。旦正和众护法神在展示威猛形象的同时，以雄健有力的舞姿表达一种对抗邪恶的力量；夏酬（幼鹿）那活泼欢快的舞姿更使信徒们在庄严肃穆的氛围中体会到佛法的沐浴和祥和安泰的境界。

# 音 乐

传授 塔尔寺羌姆队  
记谱 罗焕兴

## 打 击 乐 一

慢 速

鼓  $\left[ \begin{array}{c} \frac{4}{4} \underline{X X} 0 0 0 \mid \underline{X X} 0 0 \overset{\wedge}{0} \parallel \end{array} \right.$

大钹 I  $\left[ \begin{array}{c} \frac{4}{4} \underline{X 0} 0 0 0 \mid \underline{X 0} 0 0 \overset{\wedge}{0} \parallel \end{array} \right.$

大钹 II  $\left[ \begin{array}{c} \frac{4}{4} \underline{0 X} 0 0 0 \mid \underline{0 X} 0 0 \overset{\wedge}{0} \parallel \end{array} \right.$

## 打 击 乐 二

中 速

鼓 大钹  $\left[ \begin{array}{c} \frac{2}{4} X 0 \mid X 0 \mid X 0 \mid X 0 \parallel \end{array} \right.$

## 打 击 乐 三

中 速

鼓  $\left[ \begin{array}{c} \frac{4}{4} X \quad 0 0 0 \mid X \quad 0 0 0 \mid X \quad 0 0 0 \mid X \quad 0 0 0 \parallel \end{array} \right.$

大钹 I  $\left[ \begin{array}{c} \frac{4}{4} \underline{X 0} \quad 0 0 0 \mid \underline{X 0} \quad 0 0 0 \mid \underline{X 0} \quad 0 0 0 \mid \underline{X 0} \quad 0 0 0 \parallel \end{array} \right.$

大钹 II  $\left[ \begin{array}{c} \frac{4}{4} \underline{0 X} \quad 0 0 0 \mid \underline{0 X} \quad 0 0 0 \mid \underline{0 X} \quad 0 0 0 \mid \underline{0 X} \quad 0 0 0 \parallel \end{array} \right.$

## 打 击 乐 四

鼓 大钹  $\left[ \begin{array}{c} \text{サ} X X X X X X \overset{\wedge}{X} - - \parallel \end{array} \right.$

加哪曲同《法王舞》。

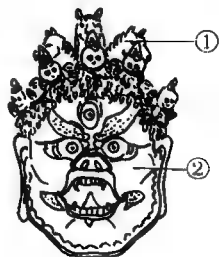
## 造 型



旦 正

## 服 饰

1. 旦正 除头戴马首面具外,其它同《法王舞》中的切嘉。



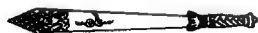
旦正面具

①白 ②赭石

2. 东坚同第三场。
3. 众护法神、哈香、雍德合及吹加啞、提香炉者均同《法王舞》。

## 道 具(除附图外,见“统一图”及《法王舞》道具图)

1. 热支



热 支

2. 托玉(盛有象征妖魔心肝的人头骨碗)
3. 朶瓦勒(人头骨碗)
4. 多吉希化(孔雀索绳)

## 动 作

### 旦正的动作

#### 1. 颠跳抽剑

准备 右手持剑,剑尖向上,左手虎口处挂索绳掌托玉(参见造型图)。

第一~二拍 迈右脚做左“跨端腿”转向右前再颠跳一下,双手经“下分手”至“平展臂”位成剑尖向下。

第三~四拍 左脚前迈做右“跨端腿”左转四分之一圈,再颠跳一下,双手经“外绕腕”右手将剑移至右腿上往怀内抽剑、左手至左前平伸(见图二十一)。

第五~八拍 反复第一至四拍的动作。

#### 2. 跨转竖剑(藏语称“兰卓”)

第一~四拍 右脚向右迈步接左“跨端腿”跳三下向右转一圈半,双手从胸前向旁拉开,随之右手执剑在头顶划一平圆后双手成“平展臂”,剑尖向上(见图二十二)。

第五~八拍 双手于原位,脚做第一至四拍的对称动作,左转一圈。

第九~十二拍 落右脚做左“前端腿”颠跳一下,双手经“上分手”至胸前重叠,右手在前,剑尖向上(见图二十三)。

第十三~十四拍 反复第九至十二拍动作。



图 二十一



图 二十二



图 二十三

#### 3. 颠跳跨转(藏语称“兰卓者毛”)

做法 基本同《法王舞》第五场切嘉与众护法神的同名动作,只是第八拍的音乐延长数拍,做第一、二拍动作。

#### 4. 点转步刺剑(藏语称“圭勾欠毛”)

第一~二拍 双手于右“顺风旗”位,左脚向后踏地,再迈右脚为重心,左脚旁点地向右转一圈。

第三~四拍 起左脚向左“蹉步”成右“单腿跪”，右手将剑尖下垂(见图二十四)，再向前刺剑。

第五~八拍 起身做右“跨端腿”向左跳转一圈，随后落右脚成右“前弓步”，向前刺剑。

第九~十二拍 收右腿做左“前端腿”向左跳转一圈，再左脚落下(不着地)，右脚颠跳一下，双手经“下分手”至“平展臂”位剑尖向上。

#### 5. 抬腿绕剑(藏语亦称“圭勾欠毛”)

第一~二拍 右“前端腿”，双手“平展臂”剑尖向上。

第三~四拍 落右脚做左“前端腿”，右手执剑在身右前划“∞”形。

第五~六拍 起右脚向前走三步，右手继续划“∞”。

第七~八拍 做左“前端腿”向左跳转一圈，双手收于脸前重叠，右手在前。

第九~十二拍 落左脚(不着地)右脚再颠跳一下，双手拉开至“平展臂”位，右手绕“∞”形两次。

第十三~十五拍 起左脚向前走三步，同时右手向左“晃手”一圈。

第十六拍 右脚向前一步成右“前弓步”，同时右手将剑向前刺出，左手落于腰左前(见图二十五)。

第十七~十八拍 右“前端腿”向右跳转一圈，双手于左“顺风旗”位，剑尖向左前。

第十九~二十拍 保持手位，落右脚做左“前端腿”颠跳一下。

#### 6. 踏脚下蹲(藏语称“鼓邦兰”)

做法 同《法王舞》第五场同名动作。

#### 7. 弓步刺剑

第一~四拍 同“跨转竖剑”第九至十二拍动作。

第五~八拍 双手左“顺风旗”位，落左脚做右“跨端腿”向右跳四下转两圈。

第九~十六拍 做第一至八拍的对称动作。

第十七~二十拍 落左脚做右“跨端腿”向左颠跳一圈落地成右“旁弓步”，左手于“平展臂”位，右手剑向右刺出(见图二十六)。



图 二十四



图 二十五



图 二十六

第二十一~二十二拍 左脚略提右脚颠跳一下,双手收至胸前重叠,右手在前。

第二十三~二十四拍 落左脚右脚前迈成“大八字步半蹲”,右手翻腕成手心朝上向右前刺剑,双腿顺势成右“前弓步”。

第二十五~二十六拍 左脚上前踏地成左“前弓步”,右手向右“晃手”一圈后于腹前向前刺剑。

#### 8. 左右颠跳

第一~四拍 右“跨端腿”向左跳转半圈,随即落右脚成左“丁点步”,右手在胸前绕一次“∞”形顺势拉至“平展臂”位剑尖向上,左手端于胸前。

第五~八拍 做左“前端腿”,右脚向右颠跳两下,右手将剑向右、左各摆一次(见图二十七)。

第九~十二拍 做第五至八拍的对称动作。

第十三~二十四拍 反复第一至十二拍的动作。

#### 9. 双脚碾转(藏语称“达东尖”)

做法 同《法王舞》第五场同名动作。

#### 众护法神、东坚的动作

众护法神手中的道具同《法王舞》第五场,东坚同前第三场,动作按表演需要随旦正而做。

#### 夏酬的动作

同《法王舞》第五场夏酬的动作。

#### 跳 法

吹加哪曲二同时奏打击乐一 在东欠、加哪和打击乐队奏起的震撼人心的乐曲声中,在四或六名哈香的簇拥下,阿杂拉搀扶着雍德合在特设的座位上就坐(僧官、加哪手和提香炉者立于遍知殿台阶下的左侧)。俄顷,旦正缓缓从遍知殿大门内步出亮相,做威严地环视左右状,然后由僧官迎下台阶,众护法神(无夏酬)和东坚依次跟随旦正出场,全体成一行,在两名加哪手、两名提香炉的僧人和手点燃的棒香的僧官引领下顺时针方向绕场一周,僧官、加哪手和提香炉者回至原位站立(乐停)。

选奏打击乐一~四 旦正带领众护法神做“颠跳抽剑”、“跨转竖剑”、“颠跳跨转”、“点转步刺剑”、“抬腿绕剑”、“踏脚下蹲”等动作,顺时针方向走三圈,之后旦正缓步走至场中心,背对遍知殿大门,其他护法神原位围圈面向旦正站立。

旦正在场中央独舞,做动作1“颠跳抽剑”至动作9“颠跳碾转”,其他护法神原位做“踏脚下蹲”配合旦正表演。

旦正舞毕,再缓步走回队首,引领众护法神做“左右颠跳”和“弓步刺剑”顺时针方向走



图 二十七

一圈后停下,原位做“颠跳碾转”,与此同时,三名夏酬从遍知殿门内出场,蹦跳着跑下台阶进入圈内舞蹈,跳法同《法王舞》第五场中的夏酬。夏酬舞毕,三人成一行排在圈上舞队的队尾。

此时,东欠、加啷(加啷曲一)、鼓钹齐鸣,旦正引领众神边做“左右颠跳”边绕场一周,之后依次走上遍知殿台阶进入门内。

阿杂拉在上述过程中始终在舞队圈外担负维持秩序的任务,全体舞者下场后,阿杂拉在场内巡视一番后下场,全舞即告结束。

传	授	塔尔寺“欠巴扎仓”法舞队 罗藏丹派(藏族) 罗藏加羊(藏族)
编	写	柴发柏、马盛德(撒拉族)
绘	图	杨廷玺(造型、动作) 王连民(土族·服饰、道具)
资料提供		措罗·普华杰、高兴让 王国林、秦怀玉
执行编辑		聂 绚、康玉岩

# 吉东寺羌姆·章颂、顿坚协

(章颂四兽面舞)

## (一) 概 述

《章颂四兽面舞》是藏传佛教宁玛派寺院中古老而最具特色的“羌姆”，藏语称为“章颂、顿坚协”。该舞流传广泛，上至阿里，下到卫藏，东至安多，南到康区，全雪域凡有条件的宁玛派寺院必须要跳此法舞。

《章颂四兽面舞》是由吉东寺第一世吉龙·德尔端活佛从四川省甘孜杂多寺学习后亲自传授给本寺的，至今已有近百年的历史。它是该寺法舞活动中必演的舞蹈，也是众多舞蹈中主要的和最有代表性的节目。

吉东寺的法舞活动每年进行两次，第一次为农历正月十九，在本寺演出；第二次是农历九月二十六到分寺“二十地”演出。两次表演都分为“囊羌姆”（早上法舞）、“贡羌姆”（晚上法舞）和“俄羌姆”（中午至下午跳的“真本法舞”）。早、晚表演的法舞只有少量舞蹈节目，如《刚日》（小骷髅）、《朝吾朝姆》（男女天界勇士）、《顿坚协》（四兽面法舞）、《拉姆》（仙女）、《旦木坚》（旦木坚法舞）、《郁拉》（地方神法舞）等。这些节目的表演只在大殿的台檐（二台）上进行，不在大殿前的大法场上跳。在中午至下午约三个小时的真本法舞表演中，本寺的法舞节目全部出场，除早、晚的舞蹈外，还有《夏乃亥》（献琼浆甘露舞）、《刚玛乃禾》（红黑骷髅斩妖舞）、《闹尔金》（财神献财舞）、《夏》（鹿道吉祥舞）等为数众多的舞蹈。这场盛大的法舞活动，两个寺院根据自己的力量和条件，拿出全部节目向踊跃前来观看的群众展示，节目少则十几个，多者达几十个。吉东寺在这场演出中至少有十七个舞蹈节目。《章颂四兽面舞》作为吉东寺法舞的压轴戏，放在整场演出的最后，它表演完毕，就紧接《羌姆芒》



(大群舞)、《龙乃禾次吾麻》(黑旋风群舞)和全部角色走“闹吾嘎曲”(如意缠宝)图形结束表演活动。

“章颂”又名“喇呼拉”，是宁玛派的主要护法神。他生有九头一乌鸦首，九头生慧眼，意为统管九州，识别妖魔鬼怪，分辨真假诡诬；乌鸦首象征法力无边，管理苍穹大地。右手持血口利齿的“曲渗杵”(龙王牌)，左手握“吉候达”、“吉候玉”(铁弓钢箭)，表示号令天下水域，镇压不服之辈。还有一种说法，章颂是六臂金刚公保的化身，生有乌鸦头，遍体长眼睛和下半体为龙身，表示他既管理人间又理顺龙府法规，时刻注视着形、色、欲三界中六道众生的疾苦和妖邪教的不法、不规行为。围护在章颂身边的四位神将虎、熊、牛、龙，均右手握钢剑，左手持带铁钩的绳索。他们遵从章颂号令，巡四域查八方，铁面无私地绑捕、降伏、惩治不法之徒。

由于章颂和四神将有传说中的无边法力，他们在法舞活动中出场就格外排场和隆重。

表演开始，大法号、唢呐、小铜号、白海螺号及立鼓、大钹一齐奏响，僧人的吟唱响彻大殿，在庄严肃穆和富有震撼力的乐声中，一队仪仗手执法杖、香炉、净水壶、华盖、飞幡等法器从大殿内鱼贯而出，虔诚稳重地绕场一周，于大法场右侧恭敬侍立(人员多时分列两侧)。这时，乐声更为强烈，章颂和四神将在围观群众的翘首企盼中，迈着有力的步伐从大殿门内步出，章颂峙立在台檐上，四神将站在四角(意为东南西北四方)围护着他。接着，在章颂率领下，五人翩翩起舞，他们时而“卧鱼望月”、“抡臂转身”，时而“端腿跳转”、“跨跳半蹲”，一会儿四方穿插，一会儿绕场腾旋。那慑人心魄的造型和粗犷刚劲的舞蹈，在铿锵的乐曲及不时响起的吟唱声伴合下，营造出一种神秘雄壮的气氛，令观众敛息屏气，目不转睛地去感受他们的神威。

关于“章颂”和“喇呼拉”两个名号的来历，还有两段美丽而感人的传说：其一，传说若干年前，有一位仙人在深山僻静处修行，取得相当成就。有位国王知道后，请其入宫讲法，并与四位妃子向其顶礼祈求灌顶。自此后他们时有往来。朝中奸佞小人十分妒恨，向国王诬告说，仙人与诸妃有染。国王一时不察，将仙人及四妃驱至荒山野林，以火烧之。四妃不甘受此辱，悲愤投火自尽。仙人见此惨状，心亦不甘，一念瞋生，遂为异类，下化龙体，上为人身，生九头各具三眼，遍体长满眼睛。金刚手大势至菩萨见他法力无边，封他为瑜伽部护法神，封四妃为其眷属。俗称为“煞”、“煞果芬”(九头凶神)。传说之二：印度佛教密宗大师莲花生应藏王赤松德赞之邀，赴蕃传授、弘扬密宗佛法。当他刚刚踏入雪域领地，就受到连续不断的雷电、冰雹、风雪、雪崩、山洪等灾害的袭击，使他无法前行。大师领悟，这可能是凶恶的生灵在作怪，于是选择了一块吉祥之地，就地坐下祈祷佛祖“三宝”(佛、法、僧)，进入三昧法坛，与降灾阻挠他前进的生灵斗法。经过一段激烈的角逐，喇呼拉等的法力不及莲花生大师而现原形跪拜于其膝前，求大师以慈悲为怀，宽恕他们的不识、不尊。大师见是喇呼拉及其眷属，就问：你等为何阻挠我进吐蕃广阔疆域传授佛法密宗，弘扬我佛大法？受

谁的指派？喇呼拉直言回答：我等不是受谁指派，自古以来守护雪域江山，使人们安奉吉祥，乃是我等本份。莲花生大师见他们直言不讳，知道是天意如此。又问：你等愿不愿意按吐蕃赞普赤松德赞之意护我到雪域蕃地传我佛真法、妙法、大法？喇呼拉等齐声说：只要有益于雪域蕃人从愚昧中醒悟，于疾苦中得到拯救，做弘扬吉祥、平和之事，我们甘愿鼎力相助，寸步不离。大师听后，当即封喇呼拉为护卫密宗大法的真神，赐名章颂（护卫真法之意），封虎（东）、熊（南）、牛（西）、龙（北）为四方大将，共同护佑大师弘扬密宗佛法。从此，蕃域就有了章颂护法神，每逢宁玛派寺院举行大法会时，就跳《章颂四兽面舞》，让信徒和观众前来观瞻、敬仰和供奉。

## （二）音 乐

该舞所用伴奏乐器为唢呐、鼓、大钹、东欠各两件。唢呐曲在入场和退场时使用；鼓和大钹的节奏配合舞蹈动作，其速度与唢呐曲无内在联系；东欠自由吹奏长音，以烘托气氛，其音高、速度、节奏与唢呐曲亦无内在联系。

场外僧人吟唱《曲七》时，随鼓、钹节奏。

记谱 措罗·普华杰

### 曲 一

1 = D

唢 呐 | + b7 -  $\overset{\sim}{1}$  -  $\overset{\wedge}{2}$  - - - - - - - -  $\overset{\cdot}{3}$  - - - - -

鼓 大 钹 || サ X - X - X X X X X X X X X X X X X 0 X 0

唢 呐 |  $\sharp \underline{4323}$   $\underline{4323}$   $\underline{432}$   $\overset{tr}{3}$  - -  $\underline{32}$   $\overset{\cdot}{1}$   $\overset{\cdot}{2}$  - - -  $\overset{\cdot}{1}$  - -  $\overset{\wedge}{3}$  - - - - -

鼓 大 钹 || ) 0 ( X 0 X 0 X 0 0 X 0 X 0 X 0 X 0

唢 呐 |  $\underline{3212}$   $\underline{3212}$   $\underline{32}$   $\overset{\cdot}{1}$   $\overset{\frown}{6}$  -  $\overset{\frown}{6}$  - - - - - ) 0 (

鼓 大 钹 || 0 0 ■ 0 0 X 0 0 X 0 X 0 X X X X X X X X X -

曲 二

鼓 鈸  
大 鈸

サ x o x o x o x o x x x x x x x o x o

三曲

中速稍慢

大 鍍  $\left[ \begin{array}{ccc|ccc|ccc} \frac{4}{4} & x & 0 & 0 & x & 0 & x & 0 & x & - & - & - \end{array} \right]$

曲 四

中速稍慢

大 鍍  $\left[ \begin{array}{cccc|cccc|cccc|cccc} \frac{4}{4} & x & 0 & x & 0 & x & x & x & 0 & x & 0 & x & 0 & x & x & x & 0 \end{array} \right]$

曲 五

中速

鼓  $\left\{ \begin{array}{l} \frac{4}{4} \text{ X} - \text{X} - \mid \text{X X X O} \mid \text{X} - \text{X} - \mid \text{X X X O} \parallel \end{array} \right.$

大 鼓  $\left\{ \begin{array}{l} \frac{4}{4} \text{ X} - \text{X} - \mid \text{X X X O} \mid \text{X} - \text{X} - \mid \text{X X X O} \parallel \end{array} \right.$

曲 六

中 速

渐快

鼓 大 鈸  $\left[ \frac{4}{4} \right] \times \times \times \times \mid \times \times \times \times \mid \times \times \times \times \mid \times \times \times \times \parallel$

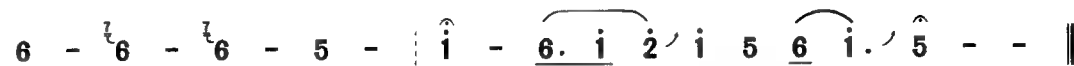
曲 七

$$1 = G$$

5 - 5 5 - 6. 3 5 5 5 5 5 5 5 5. 5 5 -  
 ( 嘿 ) 法 力 无 边 的 金 刚 保 护 神 喇 呼 拉 ,



你 的 威 力 和 法 力 大 无 边， 当 你 到 来 之 际，



邪 恶 势 力 就 会 胆 颤 心 惊。

## 曲 八

1 = G



(吽) 古 时 密 宗 大 师 莲 花 生， 降 服 封 位 的 护 法 神，



是 章 颂 煞 神 喇 呼 拉， 佛 祖 召 唤 亲 自 光 临。

## (三) 造型、服饰、道具

### 造 型



章 颂



虎 将



熊 将



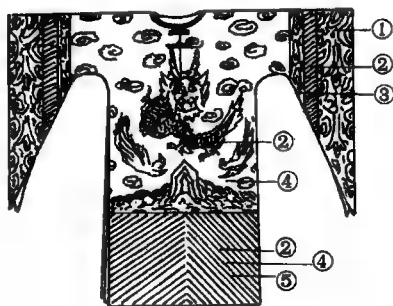
牛 将



龙 将

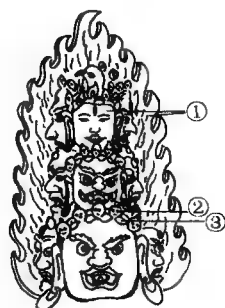
服 饰(除附图外,均见“统一图”)

1. 章颌 穿“羌姆拉”、藏靴,搭披肩,再将绸带从双肩垂下,经胸前十字交叉绕至腰后打结。衣服穿好后,将一块白毛巾对折,从头顶后垂下于额下拴住,再戴章颌面具,并把面具下沿的线绳于颞下绑紧。



章颂羌姆拉

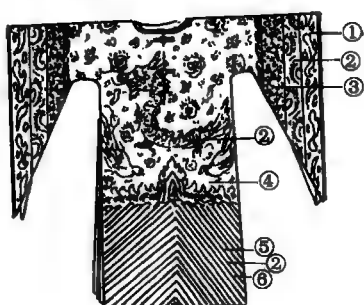
①黑 ②黄 ③深紫  
④蓝 ⑤红



章颂面具

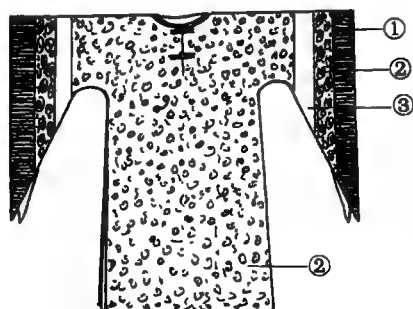
①赭石 ②白 ③红

## 2. 虎、熊、牛、龙四神将 服饰和面具的穿戴方法均同章颂。



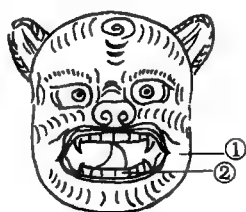
龙、虎将羌姆拉

①黑 ②金黄 ③深紫  
④粉绿 ⑤红 ⑥蓝



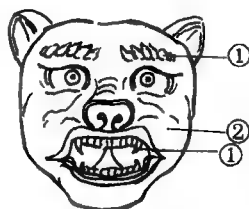
熊、牛将羌姆拉

①黑 ②粉红 ③金黄



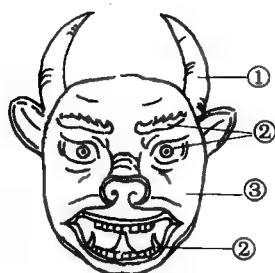
虎将面具

①朱红 ②白



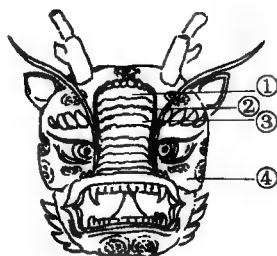
熊将面具

①白 ②黑



牛将面具

①黑 ②白 ③红



龙将面具

①浅黄 ②红 ③白 ④绿

**道具**(除附图外,均见“统一图”)

1. 龙王牌 长约 30 厘米。

2. 弓、箭

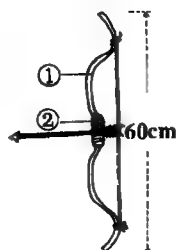
3. 剑 长约 70 厘米。

4. 索绳(多吉希化)

5. 法杖 长约 65 厘米。



龙王牌



弓、箭  
①红 ②蓝



法杖

6. 香炉

7. 净水壶

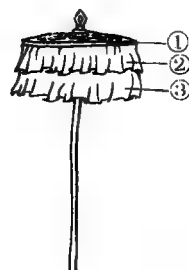
8. 大黄伞(华盖)



香炉



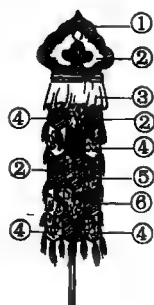
净水壶



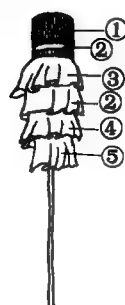
大黄伞  
①绿 ②土黄 ③深黄

9. 飞幡

10. 幢



飞幡  
①黑 ②黄 ③粉红  
④红 ⑤蓝 ⑥绿



幢  
①黑 ②红 ③黄  
④湖蓝 ⑤绿

11. 唢呐(加啷)
12. 小铜号(桑隆)
13. 白海螺号(东嘎日)
14. 法号(东欠)
15. 立鼓(却啊)
16. 大钹

## (四) 动作说明

### 道具的执法(双手持“金刚手”执道具)

1. 执龙王牌(见图一)
2. 执弓箭 将箭尾顶在弓弦中部,左手握弓,以中指、无名指夹住箭身(见图二)。
3. 握剑(见图三)



图 一

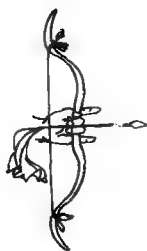


图 二



图 三

4. 握索绳 左手缠绕索绳(见图四)。
5. 持法杖(见图五)
6. 提香炉、净水壶 双手执长绸带中段,将香炉或净水壶提起悬在右小腿旁(见图六)。



图 四



图 五



图 六



7. 举大黄伞(华盖) 双手左上右下握住伞杆,将伞竖立于身前(见图七)。

8. 执飞幡、幢(见图八)



图 七



图 八

### 基本步伐

#### 1. 八字行进步

第一拍 右腿微勾脚向左前稍抬起,脚外撇顺势向右前划半圆(小“鹧腿”),身体随之从左前转向右前。

第二拍 右脚落向右前。

第三~四拍 做第一、二拍的对称步伐。

#### 2. 交叉行进步

第一~二拍 右腿略扣胯向左前上一步,身体随之转向左前。

第三~四拍 做第一、二拍的对称步伐。

#### 3. 端腿行进步

第一~二拍 右腿自然端起(不托脚),随即向前落地。

第三~四拍 做第一、二拍的对称步伐。

#### 4. 颠跳步

做法 双腿微屈,右脚起颠跳着小步行进。

#### 5. 晃身颠跳步

做法 脚做“颠跳步”,上身随步伐行进的曲线柔韧地晃动。

向左迂回行进时上身向左晃(见图九),反之向右晃。

#### 6. 小跳步

做法 双脚交替一拍半步向前小跳着行进,一脚向前跳时另一腿屈膝勾脚向后踢起。



图 九

### 基本动作

#### 1. 双摆臂

准备 章颂右手执龙王牌,左手执弓箭,四将(虎、熊、牛、龙四神将)右手握剑,左手握

索绳,全体双臂于“平展臂”位稍屈肘(见图十,以下动作准备均同此)。

第一拍 双臂以肘带动微向上挑起,下臂顺势划上弧线向内摆至头两旁,双肘随之微下落(见图十一)。



图 十



图 十一

第二拍 双臂以肘带动微上抬,下臂划上弧线向外摆回准备位置。

第三拍 下臂向内摆顺势往下甩至身侧前下方(见图十二)。

第四拍 以上臂上提带动下臂擦回准备位置。

## 2. 晃撩手

第一拍 左手由左向上划圆至胸前,同时右臂于右旁略上抬,上身随之拧向左前微右倾(见图十三)。

第二拍 右手向上划圆至胸前,左手经下划至胸左前,上身做第一拍的对称动作。

第三拍 双手向左前上方撩起,上身转向左前(见图十四)。



图 十二



图 十三



图 十四

第四拍 双臂落回准备位,上身转回正前方。

第五~八拍 动作同第一至四拍,只是第七拍时双臂向右前上方撩起,身转向右前。

第九~十二拍 同第一至四拍,只是第十一拍时双臂撩至“扬掌”位,身朝正前方。

提示:配合腿部动作舞动时,向左转身做第一至四拍,右转身时做第五至八拍。

### 3. 卧鱼望月

**做法** 左脚蹬地小跳，右腿顺势屈膝向前悠起，同时双臂从身两侧下方撩至“扬掌”位；接着右脚前落，双腿稍蹲，两臂落至“平展臂”位微屈肘，向左缓缓地碾转四分之三圈，双腿随转身屈膝成“大踏步半蹲”，右手随之平划至胸前，上身顺势左拧右倾，扭头看左上方（见图十五）。

**提示：**此动作节奏缓慢、自由，动作要连贯自然。

### 4. 端腿跳

**第一~二拍** 左脚向左前上步蹬地小跳，右“端腿”，身体随之转向左前，双臂同时从身两侧向左上方撩起（见图十六），随即右脚落地，双臂回原位。

**第三~四拍** 做第一、二拍的对称动作。

### 5. 跨腿颠跳转

**第一~四拍** 左脚向左跨一大步，随即右“跨腿”向左转半圈，然后左脚原位一拍一次颠跳三下，同时做一次“双摆臂”（见图十七）。



图 十五



图 十六



图 十七

**第五~八拍** 做第一至四拍的对称动作。

**提示：**章颂于原位做此动作时，转圈幅度较随意，可转四分之三圈，也可小于半圈。

### 6. 大跨跳卧鱼

**做法** 基本同“卧鱼望月”，只是开始时左脚向前上一大步蹬地跳起，右腿顺势屈膝带悠劲前踢90度。

## 7. 端跨跳转

第一~二拍 右脚蹬地跳起的同时左“跨腿”向右转四分之三圈,双臂顺跳起之势从身两侧下方上撩至“扬掌”位(见图十八),随即左脚落地,双臂回原位。

第三~四拍 左脚蹬地跳起,顺势做右“端腿”向右转四分之一圈,双臂动作同第一、二拍。

第五~八拍 同第一至四拍。

第九~十拍 同第一、二拍。

以上称右“端跨跳转”,对称动作为左“端跨跳转”。仅做第一、二拍动作时称“跨跳转”。

提示:做“端跨跳转”和“跨跳转”的转圈幅度有随意性,也可转四分之三圈或一圈。

## 8. 跨跳半蹲

做法 双臂保持“平展臂”稍屈肘的姿态,左脚向前跨跳,右脚随即跟上,双脚同时落地腿自然并拢半蹲,上身稍前俯(见图十九)。



图 十八



图 十九

## 9. 跳步半蹲

第一~二拍 左脚起向前跳两步,双臂于“平展臂”位稍屈肘随步伐前后自然摆动。

第三~四拍 做“跨跳半蹲”。

## 10. 端腿跳转

做法 右“端腿”,左脚一拍一次原位颠跳三下向右转一圈,第四拍右脚落地,双臂于“平展臂”位稍屈肘,随跳动上下略悠摆。

以上称右“端腿跳转”,对称动作为左“端腿跳转”。

## 11. 抡臂转身

做法 左“端腿”,右脚向左跳一大步,左手于胸前,右手于右旁,双臂随跳步向左呈平

圆抡出(见图二十),接着左脚落向左前,右脚经“端腿”插向左后,脚尖外撇落地,同时左臂划至左后下方屈肘,右手于胸前,上身顺势左拧稍前俯(见图二十一)。

以上称左“抡臂转身”,对称动作为右“抡臂转身”。

## 12. 抡跳提腿转

第一拍 前半拍,左“端腿”,右脚踩地跳起,双手由下抬至右“山膀按掌”位,上身顺势稍向右拧倾,眼看左前方;后半拍,右脚落地,身体重心偏右。

第二~三拍 左脚向左跨一大步,用力蹬地跳起,同时右“跨腿”朝左转半圈(或一圈),双手顺势往左平抡(见图二十二),随即右脚落地,左腿勾脚自然前吸。



图 二十



图 二十一



图 二十二

第四拍 左脚向左跨一大步,双臂垂落。

第五~八拍 做第一至四拍的对称动作。

提示:章颂做此动作时每四拍跳转一圈;第四和第八拍跨步时分别向右后、左后撤一大步。四神将每四拍跳转半圈,跳转时,右手可随臂的平抡之势绕腕使剑于头上方划一平圆。

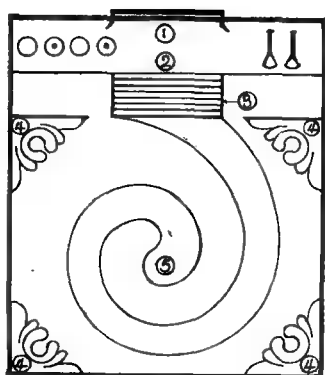
## (五) 场记说明

章颂(▽) 一人,右手执龙王牌,左手执弓箭,简称“神”。

四将(□~囡) 四人,均右手握剑,左手握索绳,其中1号是虎、2号是熊、3号是牛、4号是龙。

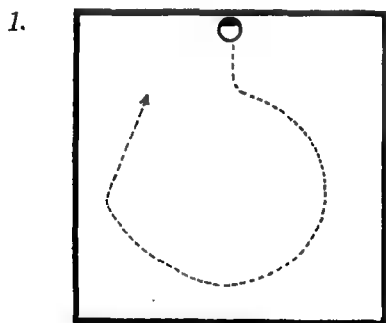
仪仗队(○) 人数视寺院条件而定。以十三人为例,依次为:1号持法杖,2号提香炉,3号提净水壶,4、5号举大黄伞,6号执飞幡,7号执幢,8、9号吹唢呐,10、11号吹小铜号,12、13号吹白海螺号。

《章颂四兽面舞》在寺院大殿前的大法场上表演。大法场上有白粉画的“如意缠宝”图案，场四角画“草花”图案；大殿的台檐右侧有四名鼓(○)、钹(⊙)手呈一字横排击鼓、钹伴奏，左侧有两名号手吹奏斜置于台檐上的大法号(𠂔)(见场景位置图)。

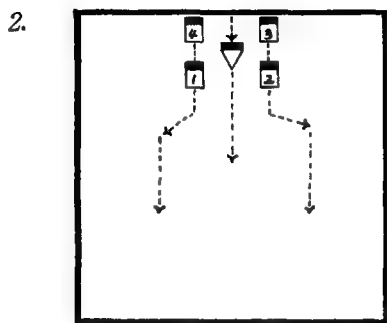


场景位置图

- ①大殿门 ②台檐 ③台阶  
④草花图案 ⑤如意缠宝图案

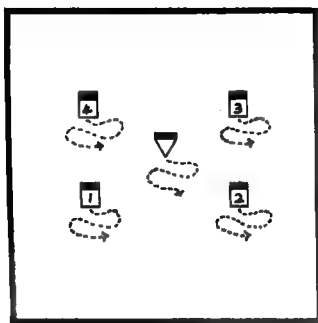


曲一 在鼓、钹、大法号的乐声中(唢呐、小铜号、白海螺号同时吹奏)，在僧侣们的吟唱声中，仪仗队由持法杖的1号领头，众人依次相随从大殿门内鱼贯而出，走下台阶，按顺时针方向走便步绕场一周至箭头处，站一字斜排静立于场右侧，直至表演完毕(以下场记从略)。



在曲一的乐声中，待仪仗队站定，神即率领四将步出大殿门，呈梅花形站在台檐上，神居中，虎(1号)和熊(2号)在神的前方两侧，牛(3号)和龙(4号)在神的后方两侧。在神的指挥下，五人做“卧鱼望月”(鼓、钹手在舞者跳起时同时击鼓、钹一下。舞蹈中，鼓、钹手均看神的动作配合击乐)，接着，神走“八字行进步”(至台阶后半段时改走“交叉行进步”)，四将走“端腿行进步”(每步击鼓、钹一下)，均双臂微屈于“平展臂”位随步伐自然小晃动，按图示路线保持梅花队形走下台阶进入大法场(表演场)，面向1点(背对大殿门)。

3.



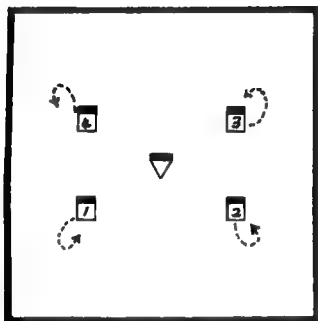
在曲一的尾声(无限反复记号)中,五人按图示路线做“晃身颠跳步”后仍面向1点。

曲五〔2〕奏三遍 原位面向1点做“晃擦手”一次。

曲二

第一~三遍 第一遍做“端腿跳”接右“卧鱼望月”;第二遍做对称动作;第三遍动作同第一遍。

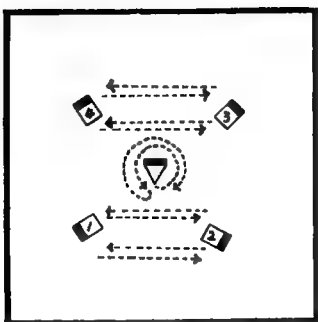
4.



第四遍 做“端腿跳”的对称动作。接着四将按图示路线做“大跨跳卧鱼”大幅度跳出,眼看神;神于原位做相同动作。

反复曲一尾声(无限反复记号) 做“晃身颠跳步”走场记3的相同路线成神面向1点、四将面向神。

5.



曲五〔2〕奏三遍 原位做“晃擦手”一次。

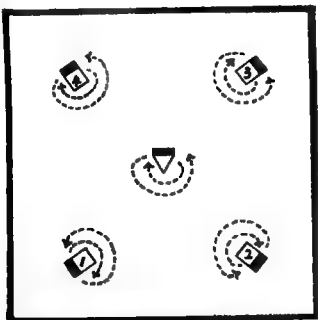
曲三

第一遍 按图示路线做“跨腿颠跳转”接“卧鱼望月”,虎与熊换位,牛与龙换位,神于原位边做边自转。

第二遍 动作同第一遍,四将分别按图示路线回原位。

第三~四遍 动作与调度路线同第一至二遍。

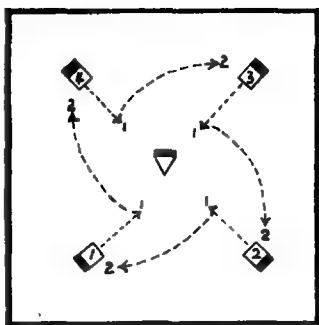
6.



曲三〔1〕~〔2〕奏两遍接〔3〕 做右“端跨跳转”第一至八拍的动作各按顺时针方向自转两圈,接做对称动作逆时针方向自转两圈,最后做右“端跨跳转”第九至十拍动作,全体成面向1点。

曲四奏两遍 调度路线同场记5,做“跨腿颠跳转”两次,神于原位做,四将面向神,第一次换位,第二次回原位。

7.



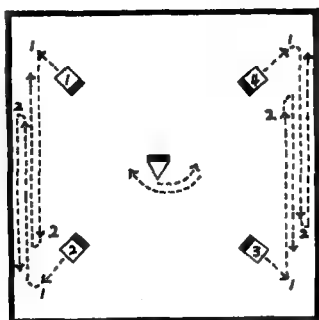
全体原位做右“端跨跳转”第一、二拍动作一次,接做对称动作一次,仍成开始的面向(鼓、钹配合动作每跳一次击乐一下)。

#### 曲五

〔1〕~〔2〕 做右“端跨跳转”第一至四拍动作接“步半蹲”,神在原位舞,四将按图示路线至箭头1处。

〔3〕 做“跨跳半蹲”一次接对称动作一次,神于原位舞,四将按图示路线顺时针方向进一位,至箭头2处。

8.



〔4〕 均右“端腿”,双臂于右“斜展臂”位,左脚向右颠跳三次,第四拍右脚落地。

曲三〔1〕~〔2〕 先左后右做“抡臂转身”四次,神于原位舞,四将按图示路线至箭头1处。

曲四奏两遍 做“跨腿颠跳转”四次,神在原位,四将前两次各按图示路线至箭头2处,后两次回原位,面向神。

反复场记7的音乐、动作和调度路线一遍,四将按顺时针方向进一位。

反复场记5的音乐、动作和调度路线一遍。

反复场记7的音乐、动作和调度路线一遍,四将按顺时针方向继续进一位。

反复场记8曲三〔1〕至〔2〕和曲四(奏两遍)的动作和调度路线一遍。

反复场记7的音乐、动作和调度路线一遍,四将回到场记5的位置,神居中面向1点,四将面向神。

曲三奏两遍 做一次右“端跨跳转”(后两拍动作延长为四拍),接做一次对称动作,同时先顺时针再逆时针方向转一小圈(参见场记图6),最后均面向1点。

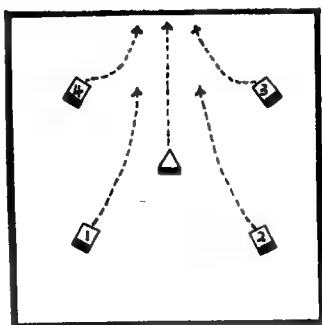
#### 曲一

〔1〕 原位大幅度做“端腿跳”一次,接着各人按“S”路线做“晃身颠跳步”,最后成面向5点(面向大殿门)。

〔2〕~〔3〕 仪仗队由1号带领,仍保持单行由台阶拾级而上,缓慢地走便步依次进入大殿门内。神与四将原位站立,双臂于“平展臂”位稍屈肘自然小幅度晃动。

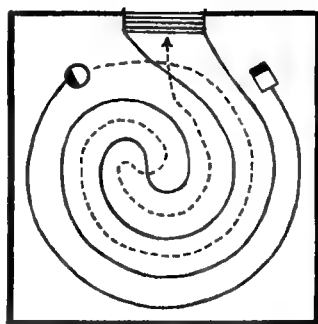


9.



曲六无限反复 由神带领,牛、龙随之,虎、熊殿后,分三组依次做“抡跳提腿转”(牛、熊做对称动作)退场进入大殿门。

吉东寺大法舞进行全套表演时,以《章颂四兽面舞》作为压轴节目,之后大法场上的演员全部上场跳《羌姆芒》(大群舞)和《龙乃禾次吾麻》(黑旋风群舞),最后由仪仗队领头,成单行队列走“如意缠宝”路线下场(见退场路线图)。



退场路线图

## (六) 艺人简介

**德尔端** 藏族,生于1942年,青海省海西蒙古族藏族自治州天峻县人。幼年被安多大活佛第三世阿苦仓·洛桑认定为宁玛派吉东寺主持活佛德尔端之灵童,六岁登位主持宝座,开始学文习字,他刻苦努力,进步很快,十二岁赴四川竹青尕道寺(今甘孜藏族自治州),磕拜于大博士谭奎的门下,苦学经论,深修三年,基本掌握了藏族十学科(建筑、医治、音律、因果、内含等五大明和诗韵、本名、配方、歌舞、历算等五小明)理论知识,返回本寺后不断体验深造提高,成为世人尊敬的活佛,在青海湖周围的诸多宁玛派寺院和信教群众中有很高威望。

他除了熟练地掌握章颂法舞的全部念、诵、唱、吹奏、击乐、舞蹈动作、道具、服饰外,还掌握宁玛派寺院里跳的《朝吾朝姆》(雌雄凶神)、《赛尔琼》(夏乃亥——献甘露)、《夏》(鹿)、《刚日》(骷髅)、《刚玛乃禾》(红黑大骷髅)、《郁拉郁斗候》(地方诸神)等几十个舞蹈。

德尔端现任海南藏族自治州政协常委。

传 授 德尔端

编 写 安多·唐嘎尔(藏族)

绘 图 杨廷玺(造型、动作)

王连民(土族·服饰、道具)

执行编辑 措罗·普华杰、梁力生

# 佑宁寺羌姆·纳木赛日

(保财神法舞)

## (一) 概 述

佑宁寺位于青海省互助土族自治县龙王山南麓,藏语称“郭隆公巴”,全名“郭隆贤巴林”(“郭隆”意为寺沟,“贤巴林”意为弥勒洲)。“纳木赛日”是佑宁寺的法舞,每年农历正月和六月在佑宁寺法会上演出,闻名遐迩。

佑宁寺始建于明万历三十二年(1604年),是土族地区十三部落的代表进藏求建寺院。四世达赖喇嘛派佛子嘉赛端约嘉措(简称嘉赛活佛)到青海郭隆地方创建的。该寺周围风景秀美,夏日百花争艳,建筑十分雄伟华丽、优美精致,其中尤以大经堂和六个小经堂的建筑造型和艺术技巧可与省内最大的寺院塔尔寺相媲美。佑宁寺历史上学风炽盛,高僧辈出,著述颇丰,被尊为“湟北诸寺之母”。

长期以来,佑宁寺形成了自己的传统宗教节日,如每年农历正月十四、六月初八举行大型“官经法会”,法会上由僧众念经、表演法舞。这项活动起于何时众说不一。寺僧中流传的是:松布二世相日生鲁(土族)于清顺治、康熙年间去西藏朝拜学经,回来后将他看到的西藏法舞传授给本寺僧人,并于正月、六月举行法舞表演。据此推算,佑宁寺法舞约形成于清顺治至康熙年间,迄今已有三百多年的历史。据传当时跳法舞的僧人多达八十余人,表演的节目有七十二个,规模宏大。

另一说是康熙年间,有两位从印度来的云游僧人到寺,传授了法舞,死后被尊为本寺护法神祇。至今,在法舞表演中有两位头戴绿色面具的角色,就是印度僧人的替身。

在互助民间还流传着这样一则故事：清雍正二年（1724年），年羹尧、岳钟琪率部平定反清的蒙古亲王罗卜藏丹津，在攻占佑宁寺后进犯天门寺，令部属射箭，一时箭簇如雨，天门寺危在旦夕，寺院的护法神祇显灵，天日晦暗，山岳震动，年羹尧大惊失色，弃甲而逃。据传天门寺佛堂中还藏有年羹尧的盔甲和刀箭。僧人们为答谢神灵，遂表演法舞以示庆贺。

佑宁寺法舞的内容多为佛教故事，颂神威德，降魔除祟，以保佑本寺一方信徒安宁。虽传该寺原有法舞七十多个，1981年重新开放后仅存八个法舞。内容为：1、刚日，意护坟神舞，表演者四人，面具为骷髅，亦作骷髅舞；2、纳木赛日，财宝天王，四大天王之一，居于须弥山之水晶坛，为北方守护神，也是藏传佛教萨迦派的护法神，戴红色面具；3、夏羌姆，即鹿舞，戴鹿头面具，是吉祥神鹿，喻意有保护森林麦苗的法力；4、阿杂拉，戴绿色印度缠头人面具，是印度丑角形象；5、格尔公，萨迦派求财智慧护法神，长眉披发，头上有令箭，着豹皮衣裙，腰系红绸带；6、狮鸦舞，分别戴狮子、乌鸦面具，表现武艺精良的神将“四东坚”；7、金刚手舞，是护法神舞；8、托斯果（托干——小骷髅），由年幼僧人戴骷髅面具起舞，是最小的神兵；9、羌姆芒，即群舞。

纳木赛日为其中的一个故事，描述萨迦派护法神保护山林和寺院的功绩。纳木赛日是男子独舞，身着武将服饰，佩弓戴箭，在“东嘎日”（海螺号）及“刚东”（人腿骨法号，土族语称“扎马则独”）的吹奏下上场，按鼓、钹节奏起舞。表演中间时有“刚东”间奏，烘托表演气氛。

纳木赛日舞步铿锵有力，但动作、场面调度都很简单，表演时间也很短。

佑宁寺法舞由寺院中老僧人选择青年僧人进行传习。尚存的表演僧人有伊拉么、贺旦增、祁多杰等，他们为八个节目的传承起了关键作用。

## （二）音 乐

该舞乐队由鼓、钹、东嘎日及刚东组成，钹为指挥，掌握场上表演的节奏与气氛。东嘎日和刚东只吹奏长音，以烘托气氛，与打击乐节奏无直接关系。

### 鼓 钹 点 一

中 速  
鼓、钹  $\parallel \frac{2}{4}$  X X | X X | X X | X X  $\parallel$

## 鼓 钹 点 二

鼓、钹  $\left[ \frac{2}{4} \right]$   $\overset{\text{慢}}{\underset{\text{速}}{\text{X}}}$   $\text{X}$  |  $\text{X}$   $\text{X}$  |  $\text{X}$   $\text{X}$  |  $\overset{\wedge}{\text{X}}$  - ||

### (三) 造型、服饰、道具

#### 造 型



纳木赛日

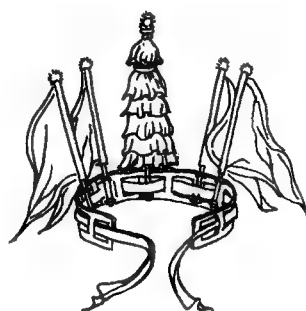
#### 服 饰(除附图外,均见“统一图”)

纳木赛日 戴红色面具及五色头饰,佩四面红底黄边的三角旗插于面具头饰上,身穿灰蓝色织锦缎羌姆拉,袖口镶红黄绿彩色绸边,披云肩,系皮腰带,在身后腰带上再插两面三角旗,足蹬藏靴。

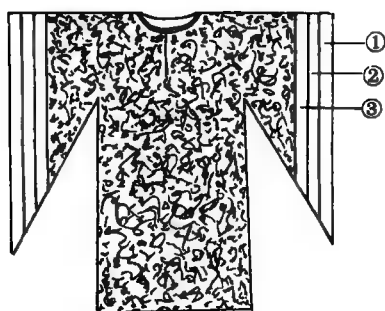
面具制作方法同塔尔寺羌姆面具制作法。



纳木赛日面具



五色头饰



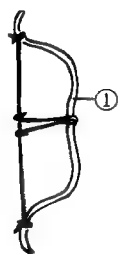
羌姆拉

①红 ②黄 ③绿

## 道具

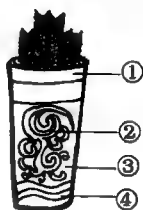
1. 弓箭及箭囊

2. 矛



弓

①红色



箭囊

①灰 ②黑 ③红 ④黄



矛

①红色

3. 罗支(短刀)

4. 刚东(人腿骨)



罗 支



刚 东

## (四) 动作说明

### 道具的用法

左手握弓中部,右手持矛,腰左侧佩短刀,将人腿骨插于后腰部,后背斜绑箭囊。

### 基本动作

#### 1. 跨腿跳颠步

第一拍 左“跨腿”的同时右脚向前颠跳一步,左手握弓叉腰,右手持矛高举至“托掌”位(见图一)。

第二拍 双腿做第一拍的对称动作,双手姿态不变。

#### 2. 跨转跳颠步

第一拍 左“跨腿”向右转半圈,双手环抱于胸前做准备拉弓状。

第二拍 右脚向前颠跳一步,双手于右“顺风旗”位做射箭状(见图二)。

第三~四拍 做第一、二拍的对称动作。



图 一



图 二

### 3. 左右跨转步

第一~二拍 左“跨腿”同时右脚颠跳两下向右跳转半圈,双手姿态同“跨腿跳颠步”。

第三~四拍 腿做第一至二拍的对称动作,双手姿态不变。

### 4. 跺踏端腿步

第一拍 右脚向前跺踏一步,同时左“端腿”,左手持弓叉腰,右手持矛从腰旁向右前下方刺出,上身顺势前俯稍左拧(见图三)。

第二拍 左脚向后踏一步,同时右“端腿”,右手矛拉回至腰旁。



图 三

## (五) 跳 法 说 明

护法神纳木赛日由一人扮演。表演时,鼓、钹手在经堂台檐上敲击鼓、钹,其他乐手从经堂走出,边吹奏着长音边按顺时针方向绕场一周,然后侍立于场地一侧。此时,护法神威武地走出经堂门,步入场中开始表演,打击乐与舞者密切配合,反复演奏。护法神先做“跨腿跳颠步”至场中心,再面向经堂做“跨转跳颠步”、“左右跨转步”、“跺踏端腿步”动作数次。最后,背向经堂做“跨腿跳颠步”后退着跳下场。

## (六) 艺 人 简 介

**伊拉么** 土族,1920年生于互助五十乡,是佑宁寺喇嘛。十二岁开始跳官经法舞,掌握六个法舞节目,动作洒脱大方,表演很有特点。

**贺旦增** 土族,1922年生于互助五十乡,是佑宁寺喇嘛。1953年学跳法舞,掌握七个法舞节目,尤擅长表演纳木赛日。

传 授 伊拉么、贺旦增

编 写 蔡西林

绘 图 杨廷玺(造型、动作)

王连民(土族·服饰、道具)

资料提供 祁多杰(藏族)

执行编辑 聂 绚、梁力生



# 吾屯上庄寺羌姆·切嘉

(法王舞)

## (一) 概 述

吾屯上庄寺位于黄南藏族自治州同仁县隆务镇隆务河东岸八公里的川道上,素有“艺术之乡”的美誉。吾屯村庄中的寺院是隆务寺的下属寺院之一,羌姆也从隆务寺中传入。后来吾屯分成上、下庄,上庄寺院曾失火,直到二十世纪五十年代才完全修复,修缮后请了一位在同仁云游的原夏琼寺的“羌巴”(表演羌姆的演员)三知布到寺中传授了现在表演的羌姆。

吾屯上庄寺羌姆每年表演一次。从农历腊月初九到十四日,进行六天的“羌吉合”(即排练),腊月二十六日进行“迦羌姆”(即试演),试演和正式演出基本一样,只是不穿“羌姆拉”,不戴面具,到了农历正月初七正式演出。

每个角色出场前,羌巴都要先在大经堂内向佛像做礼佛仪式并向佛像做简单表演,然后才按顺序依次出场表演。演出以寺院大经堂作后台,大经堂前的广场为演出场地。广场中央设朗嘎,朗嘎内四角插四面黑旗,旗上画四位护法神像。乐队在西侧台排成队坐于僧毯上,地位较高的老僧们坐于大经堂左侧台檐上,贵宾坐右侧台檐上。

吾屯上庄寺的羌姆共分八场:

第一场《夏乃禾》即黑帽舞。旨在赶走各种有害精灵,念咒清净场地,确保演出顺利进行。演出前两名夏乃禾在台檐上吹桑隆,预示演出开始。刚日将剥妖盘置于朗嘎前,之后夏乃禾正式出场表演,其舞蹈粗犷、刚劲。

第二场《羌姆芒》。演的是旧教老羌姆中的一场。因宗喀巴大师曾在夏琼寺修行,演旧

教羌姆是对他的纪念,以示不忘传统。老羌姆的十三个角色全部出场跳一遍象征性舞蹈,走一圈即入殿内。

第三场《骷髅舞》(即四个小骷髅,藏语称“刚日玉”)。刚日是守护坟地的骷髅鬼卒,是死神的仆从或使者。民间传说,在坟地每埋葬一万个死人才出现一个刚日。这一场四个小刚日手摇小鼓,身穿红、蓝、白、黄、绿色布做的百褶衣裤,跳跃前进,动作活泼、灵巧。

第四场《切迥玉》。主要表现切扎瓦拉、姿拉迷扎、扎格然扎、知合西洛乎四位护法神的英勇气概。“切迥玉”意即四位护法神。切扎瓦拉是宗喀巴大师的护法神之一,性格活泼,神通广大;姿拉迷扎是八世纪迦温弥罗(现在克什米尔)佛学家,吐蕃王赤松德赞时他来西藏,翻译佛经甚多,被称为三大译经师之一;扎格然扎为护法神;知合西洛乎是公保护法神的部下。在本羌姆中四位都是护法之神,并含有施财之意。

第五场《刚日尼》,即两个小骷髅。跳法基本同第三场。只是动作和队形略有不同。

第六场《切嘉》。切嘉是宗喀巴大师的大护法神。据《切嘉经》载:切嘉原住在南方地下第七层“益得合加吾”(即阎王城),本是嘉木样(即文殊菩萨)的化身。

关于切嘉成为护法神还有一段传说故事:宗喀巴大师在西藏创立了藏传佛教格鲁派后,很需要有一位强有力的护法神,切嘉原来是他手下的“加麻”(即伙夫),忠实能干,大师就相中了他。为使护法神具备人和妖见了都感到畏惧的形象,大师亲自设计制作了一个长角水牛头面具,两只长角上还燃烧着熊熊火焰,大师让切嘉戴上面具表演一下,看合适不合适,威武不威武。切嘉戴上了牛头面具,兴致勃勃地跳跃起舞,就在他表演之际,大师念咒施展法术,将面具如同金箍咒一般定在他的头上。

第七场《扎木知》又称“交乎买”。也是藏传佛教的护法神。舞蹈动作激烈迅猛,似在火地上行走。

第八场《羌姆芒》(即大群舞)。出场者有切嘉(阴、阳各一名)、拉毛、扎木知、贡保、南赛、切扎瓦拉、姿拉迷扎、扎格然扎、知合西洛乎、禾日卜、曲斯木(水怪)、桑格(狮子)、普洛乎(老鸱)以及二名夏乃禾,共十六位护法神,由切嘉领头围圈翩翩起舞,场面蔚为壮观。最后表现的是切扎瓦拉斩杀“折巴日瓦格姿合”妖魔的故事。

相传宗喀巴大师在拉萨葛丹寺苦修,当时有位高僧,学《九先经》,造诣很深,修炼也很有成就。有一天,高僧正在打坐,忽然一条大毒蛇张开血盆大嘴向他扑来,他摇身一变,即成为九先的凶猛相,头上长角,面似妖怪,与大毒蛇展开搏斗,并用角两次把毒蛇挑起抛出很远。正当他全神贯注地与毒蛇进行殊死搏斗之时,他的一个徒弟藏在他的袈裟下说:“师傅,只要你再斗一回,就会把蛇杀死。”这一提醒,反而分散了他高度集中的注意力,就在这一刹那被毒蛇吞食了。在被吞食的瞬间,他伤心的想:我对佛枉费了心血,看来佛只不过是一种虚无缥缈的幻觉,不能成为现实,不然在弟子遇难之时,佛为何见死不救呢?所以,高僧被吞食后,灵魂仍然扮成九先神的形象,名叫“折巴日瓦格姿合”,离经叛道,兴妖作怪,

并对立志弘扬佛法的宗喀巴大师暗中施害,使他常受患病之苦。九先神还飞到空中遮住太阳,使拉萨变得阴森恐怖,暗无天日,给人们带来了痛苦和恐惧。

一天,九先神又出来兴风作浪,宗喀巴大师派他的部下公保去详细察看,公保察看后回禀,是九先神在天空挡住太阳,兴妖作怪。大师吩咐公保除妖,公保自称力不能敌。大师叹息地说:“要是切扎瓦拉还在的话就好了。”这时在大师的宝座下突然蹦出一个人说:“大师我在这里,就让我去立功赎罪吧……”出来的正是英勇威猛、神通广大的切扎瓦拉(战神)。原来,在宗喀巴大师的寝宫附近住着一位小童僧,每晚诵经,声音清脆悦耳,常常诵至深夜,大师很喜欢这童僧银铃般的诵经声,往往情不自禁听到深夜。大师的部下切扎瓦拉怕长此下去会影响大师休息,就把童僧赶走了。宗喀巴大师听不见童僧的诵经声,经询问知道原因后很恼火,说:“既然你能赶走童僧,你也不用待在我的身边了。”一怒之下将切扎瓦拉撵走。切扎瓦拉十分崇拜大师,不忍离去,就悄悄地藏大师的宝座下。此时听到大师需要他,就立刻从宝座下一跃而起,争取戴罪立功。

切扎瓦拉得到大师的允许,登上拉萨附近的吉合宝、阿果等山头上去看,果不其然有一个背部裸露、能看见内脏的怪物在空中挡着太阳。他如实向大师报告了情况,大师立即派切扎瓦拉等众神将前去降妖,切扎瓦拉与九先神展开了一场鏖战,他施展了浑身解数,仍难以克敌制胜,双方僵持不下。最后,切扎瓦拉愤怒地将“扎打”甩上去,说:“若是妖怪,就让扎打割了它的头,若是真神,就让扎打掉下来割了我的头。”结果,扎打割掉了“折巴日瓦格姿合”的头。

藏传佛教格鲁派的羌姆有着许多护法故事,其中切嘉和切扎瓦拉是主要护法神祇,所以民间流传有“羌姆跳的好不好,关键看切嘉和切扎瓦拉”一说。吾屯上庄寺羌姆在表演切扎瓦拉斩刹教敌一场时十分精彩,愤怒的切扎瓦拉多次向“刹妖盘”奋力跳跃,并多次将头用力猛往后甩,同时双臂上下翻动,左右摆晃,时而用脚奋力踢“刹妖盘”。诛妖后,口中念着咒语:“叫你眼中流血,口里吐血,绳索捆心,心吊在钩刀上,绳索勒断脖子”。然后做将教敌按在刹妖盘内,用法器将其碎尸万段状,再由夏乃禾等二位护法神表演将魔尸碎块用绳索捆在盘中,又用神钺钉在盘底(均为虚拟表演)。最后由两名夏乃禾抬着刹妖盘,在诸护法神押送和在场群众的簇拥下来到村南边一个叫“岗”的地方,放朵玛(炒面和酥油做成的供品)、念咒语、点火煨桑,表示把妖魔烧成灰,消灭了一切不祥之物,在新的一年里佛光普照,风调雨顺,人畜兴旺,万事吉祥如意。回寺后诸护法神再跳一场“葛尔顿”(即欢庆舞)后,依次舞回大经堂卸装,羌姆活动即告结束。

吾屯上庄寺羌姆的舞蹈动作十分丰富,跳跃踢腿,前躬后仰,上下起伏,快慢结合,形成了刚柔相济的风格特色。特别是大量重复出现的单腿独立,大幅度跳转一周,犹如地面突起的旋风,迅捷、神速,有着强烈的动感美。而全场舞蹈又保持了寺院羌姆舞蹈粗犷雄浑、威武稳重的艺术特色。

## (二) 选 场 介 绍

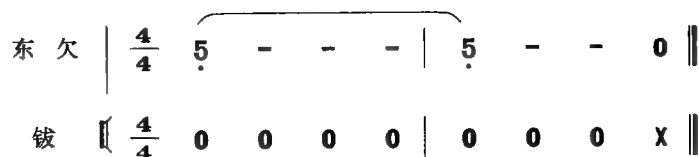
### 第一场 夏 乃 禾

表现夏乃禾施法清净场地,驱赶各种有害的精灵,以使本次羌姆活动顺利平安地进行。

#### 音 乐

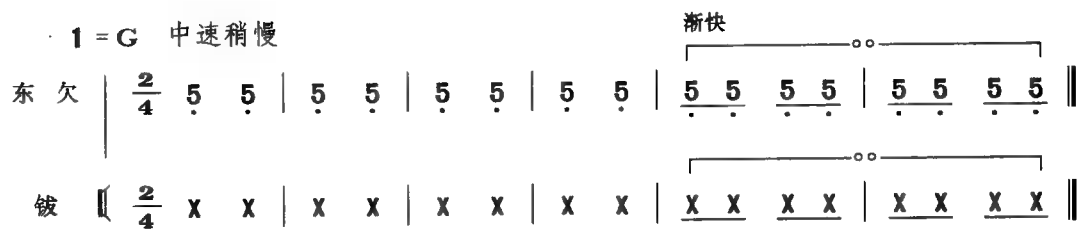
##### 曲 一

1 = G 慢 速



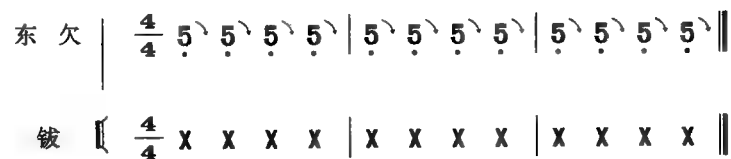
##### 曲 二

1 = G 中速稍慢



##### 曲 三

1 = G 中 速



# 曲 四

自由地

鼓  $\left[ \frac{2}{4} \right. \underbrace{\overset{\frown}{x} \overset{\frown}{x} \overset{\frown}{x} \overset{\frown}{x}} \underbrace{\overset{\frown}{x} \overset{\frown}{x} \overset{\frown}{x} \overset{\frown}{x}} \mid \underbrace{\overset{\frown}{x} \overset{\frown}{x} \overset{\frown}{x} \overset{\frown}{x}} \underbrace{\overset{\frown}{x} \overset{\frown}{x} \overset{\frown}{x} \overset{\frown}{x}} \left. \right]$

## 造 型



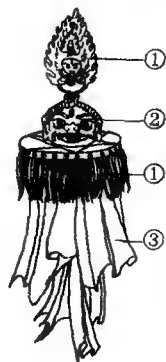
夏乃禾



刚 日

服 饰(除附图外,均见“统一图”)

1. 刚日尼 参见塔尔寺羌姆中的“托干”。
2. 夏乃禾 戴霍尔嘎黑帽,穿三角形宽袖的羌姆拉、便裤、藏靴。



黑 帽

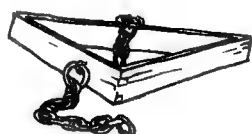
①黑色 ②彩色 ③彩色



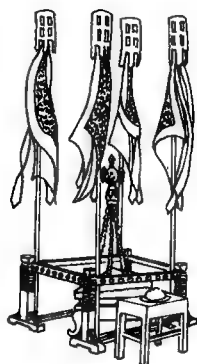
羌姆拉

## 道 具(除附图外,均见“统一图”)

1. 金刚杵(多吉普吾)
2. 小铜号(桑隆)
3. 剃妖盘(扎央) 等边三角形木盘,边长 50 厘米,两边安铁环,以铁索相连。
4. 朗嘎 四方木架的四角插上黑旗,中间置祭切玛(供品)桌,木架前置小祭桌。



剃妖盘



朗 嘎

## 动 作

1. 道具的执法 以“金刚手”式用左手握小铜号、右手握金刚杵(见图一)。

### 2. 跨蹲跳转

第一~二拍 右“前端腿”,左腿屈膝,身前俯,双手持法器右上左下两腕交叉靠于腹前(见图二)。

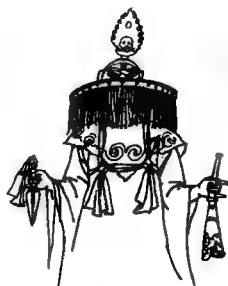


图 一



图 二

第三~四拍 上身有力的向前压一下,随即保持第一拍姿态往后弹跳一小步。

第五~八拍 保持姿态往后退跳两小步。

第九~十拍 左腿向下颤一次顺势微跳起右脚落地,接做左“前端腿”向右速转一圈,双臂随之猛甩至“平展臂”位手心朝前,再回到第一拍的手位。

第十一~十六拍 保持姿态往后退跳两小步。

第十七~二十四拍 做第九至十六拍的对称动作。

### 3. 走四方

准备 左脚向前跳一步再原地颠跳几下,双手向左做“晃手”至左旁。

第一~二拍 右脚向右前迈跳一步再原地颠跳一下,左小腿稍后抬,右手在头右前点一下,同时点一下头,左手在左后侧(见图三)。

第三~四拍 左脚向右前迈跳一步再原地颠跳一下,顺势向右转四分之一圈至对右后侧,头、手动作同第一、二拍。

第五~八拍 重复第一至四拍动作(转半圈)。

第九~十二拍 节奏快一倍做第一至八拍动作(转一圈)。

第十三~十六拍 双手“平展臂”位,走碎步向右走一小圈回至准备时的面向。

提示,碎步向右转时步子越走越快,音乐视表演需要加快速度和增加长度。

### 4. 全蹲跳

第一~四拍 站“大八字步”,有弹性地用力下蹲两次成深蹲,上身左倾右拧,双手“平展臂”位,随身的倾斜成左低右高(见图四)。

第五~六拍 双腿奋力向上跳起,双手顺势上抬至“屈臂手”位(见图五),双脚落地成半蹲,上身稍前俯,双手落至“斜垂手”位。



图 三



图 四



图 五

第七~八拍 保持半蹲,左脚伸向前以脚跟点地,顺势俯身左拧,双手指向左前下方。  
提示:前四拍下蹲两次时上身要松弛地随之下颤。

### 5. 勾脚走

第一拍 右勾脚于身右前点地,顺势躬身转向右前方,双手随之从身左横划至右前下方。

第二拍 右脚跟稍抬一下再点地,身与手随之上下晃动一下。

第三~四拍 做第一、二拍的对称动作。

## 6. 碾转深蹲跳

第一~四拍 双手“平展臂”位,右脚起走三步向右绕行一圈,再上左脚,原地向右碾转一圈成“八字步”。

第五~八拍 双臂、双脚于原位,上身右倾的同时向右拧半圈,同时双腿深蹲两次。

第九~十二拍 做第五至八拍的对称动作。

第十三~十六拍 动作同“全蹲跳”的第五至八拍。

## 7. 侧弓步跳

第一~二拍 右勾脚前伸以脚跟点地,双臂旁抬至“屈臂手”位,上身稍后仰。

第三~四拍 右脚后撤向右转四分之一圈成右“旁弓步”状,身稍左倾,左臂伸直、左手指向左前下方(见图六)。

第五~六拍 左转四分之一圈的同时起右脚向前做跳“蹉步”,上身左拧,双手于“平展臂”位随跳“蹉步”上下颤动。

第七~八拍 做第五、六拍的对称动作(不转圈)。

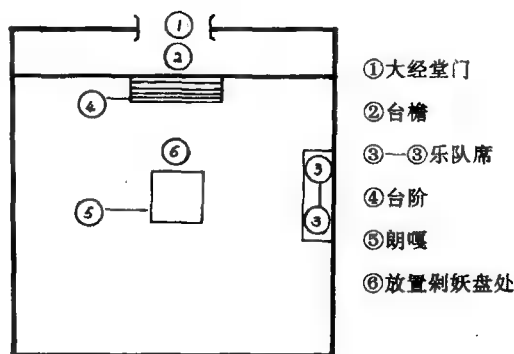


图 六

## 记

夏乃禾(田田) 由两名僧人扮演。

在上庄寺大经堂前的大院内表演。

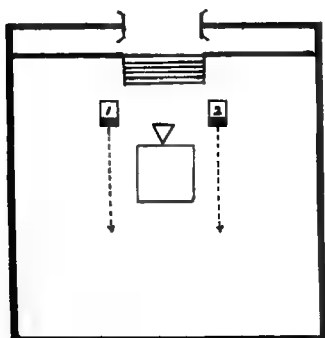


场地示意图

两名夏乃禾从大经堂内走出,分别站在台檐左、右角吹三声小铜号,宣示表演即将开始,然后走进大经堂。两名刚日一前一后抬着剃妖盘(参见造型图)从大经堂出场,将剃妖盘(▽)置于地上,盘的一角朝朗嘎,然后作惊慌状跑回大经堂内。当刚日出场后,两名夏乃禾左手持小铜号,右手持金刚杵,双手两腕交叉坐在门坎的两侧;刚日进入经堂后,两名夏乃禾站起身,走下台阶,面对5点(对大经堂)站立。

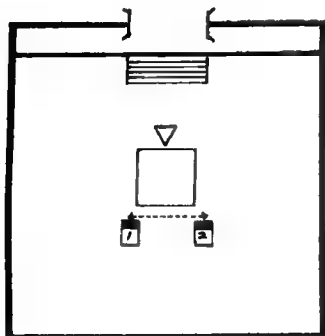


1.



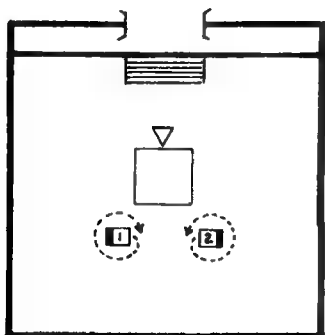
曲一无限反复 夏乃禾做“跨蹲跳转”数遍  
各退至箭头处转身面向 1 点。

2.



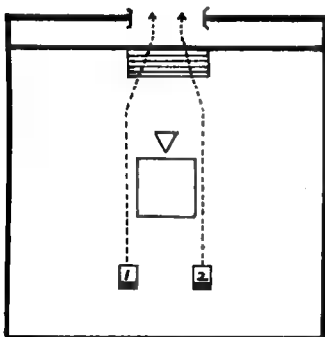
动作同上,二人背相对互换位置两次回原位成二人面相对。

3.



曲二无限反复 二人面相对原位做“走四方”(2 号向左转)接“全蹲跳”、“勾脚走”、“碾转深蹲跳”,最后转身面向 5 点。

4.



曲三 原位做“勾脚走”三遍。

曲四无限反复 反复做“侧弓步跳”,按图示路线退场进入经堂内。

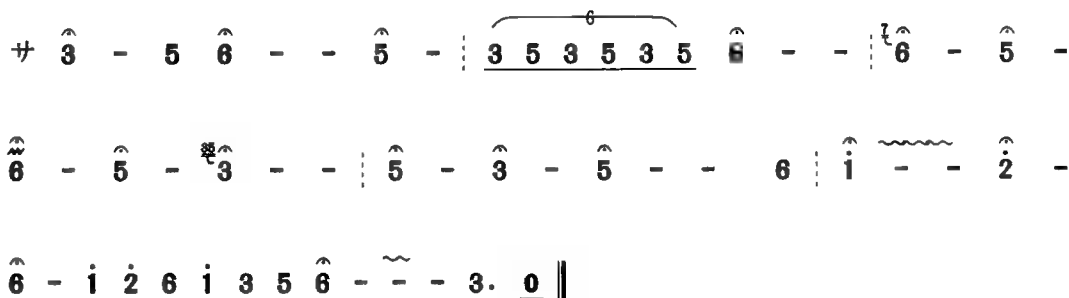
## 第四场 切 迺 玉

《切迺玉》表现切扎瓦拉、姿拉迷扎、扎格然扎、知合西洛乎四位护法神弘扬佛法，铲除妖魔的坚强信念。舞蹈中的切扎瓦拉性格活泼，富有个性；其他三位护法神庄严肃穆，动作沉稳。

### 音 乐

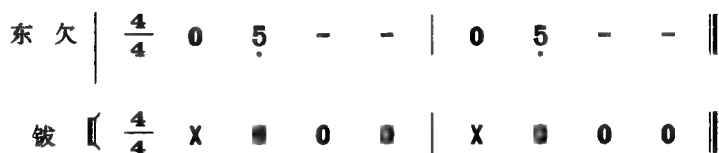
#### 加 哪 曲

1 = G



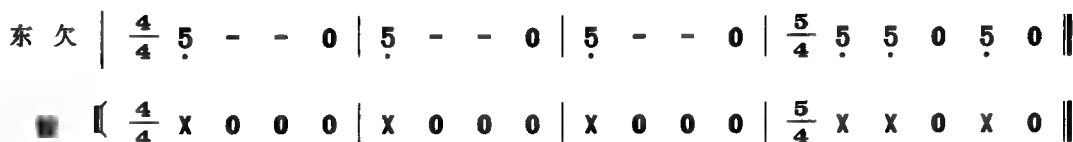
#### 东 欠 曲 一

1 = B 慢 速



#### 东 欠 曲 二

1 = B 慢 速



# 打 击 乐 一

中 速

钹  $\left[ \frac{4}{4} \text{ X } 0 \ 0 \ 0 \ 0 \mid \text{ X } 0 \ 0 \ 0 \ 0 \right] \parallel$

# 打 击 乐 二

钹  $\left[ \text{サ } \text{X } \text{X } \text{X } \text{X } \text{X } \text{X } \hat{\text{X}} - - \right] \parallel$

# 打 击 乐 三

中 速

钹  $\left[ \frac{4}{4} \ 0 \hat{\text{X}} \ 0 \ 0 \ 0 \ 0 \mid 0 \hat{\text{X}} \ 0 \ 0 \ 0 \ 0 \right] \parallel$   
 钹  $\left[ \frac{4}{4} \ \hat{\text{X}} \ 0 \ 0 \ 0 \ 0 \ 0 \mid \hat{\text{X}} \ 0 \ 0 \ 0 \ 0 \ 0 \right] \parallel$

## 造 型



切 扎 瓦 拉

服饰(除附图外,均参见造型图或“统一图”)

1. 切扎瓦拉 戴普蓝色面具,穿普蓝色羌姆拉,以及便裤、藏靴。



切扎瓦拉面具

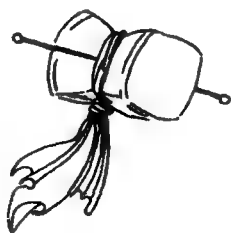


藏靴

2. 姿拉迷扎、扎格然扎、知合西洛乎 面具、服饰同切扎瓦拉,只是姿拉迷扎的面具、羌姆拉为朱红色,扎格然扎的面具、羌姆拉为群青色,知合西洛乎的面具、羌姆拉为白色。

道具(除附图外,均见“统一图”)

1. 金刚镢(多吉直勾)
2. 人头骨碗(普托日)
3. 拨浪鼓(达玛日)
4. 金刚刀钩杵(吉合吉)
5. 索妖绳(梅布塔华)



拨浪鼓



金刚刀钩杵

动作

各角色道具的执法

均双手持“金刚手”式。其中切扎瓦拉左手系索妖绳执人头骨碗,右手执金刚镢(见图七);姿拉迷扎、扎格然扎左手系索妖绳,右手执拨浪鼓(见图八);知合西洛乎左手系索妖绳,右手执金刚刀钩杵(见图九)。



图七



图八



图九

## 基本动作

### 1. 弓步推手

第一~二拍 左脚向前迈一步,右腿经前吸迈出成右“前弓步”,左手靠于腹前、右臂下垂。

第三~四拍 做右“跨腿”向左转一圈半,双手抬至“屈臂手”位。

第五拍 右脚跳落地的同时左腿稍旁吸,双手旁落至“斜垂手”位(见图十)。

第六拍 手位不变,左脚向左横迈一步,右腿稍屈膝旁抬,上身随之俯向左前。

第七~八拍 换脚小跳一下,右脚落地时上身向右稍拧一下再转向左侧,左腿稍屈膝旁抬向前上半步成左“前弓步”状,双手提起于胸前做“里绕腕”后向前上方推出(见图十一)。

要点:整个动作缓慢、沉稳;上身连贯地随抬腿、落地动作俯仰起伏。

### 2. 右前迈弓步

第一~二拍 做右“前端腿”,右臂下垂,左手靠于腹右前,最后半拍右脚落至“八字步”位。

第三~四拍 左脚向左前迈成左“前弓步”状(右膝微屈),上身微右拧,双手提至胸前向左前推出成左“高低手”状(见图十二)。



图 十



图 十一



图 十二

第五~六拍 重复第一至二拍动作。

第七~八拍 脚动作同第三、四拍,双手经腹前向左甩。

对称动作称“左前迈弓步”。

### 3. 侧身弓步推手

第一拍 双手于“屈臂手”位,右脚上一小步同时右转四分之一圈。

第二拍 手位不变,左脚向右前跳落地,右腿略向旁吸起。

第三~四拍 右脚旁落成右“旁弓步”状,双臂向旁伸直。

第五~六拍 重复第二至四拍动作。

第七~八拍 重心左移顺势向左转四分之一圈成左“前弓步”状,双手稍收至胸前做“里绕腕”(见图十三)再稍向前推出。

提示:该动作可做十二拍,第九至十二拍有多种做法:1. 重复第五至八拍动作;2. 基本同第五至八拍,但最后两拍移重心时不转圈,做右“扑步”状(见图十四);3. 右“跨腿”向左转一圈落右脚成“八字步全蹲”,身左拧,垂左臂,右手靠于腹前。几种做法由表演者自行掌握。



图 十三



图 十四

#### 4. 全蹲甩发

第一~二拍 双腿奋力跳起向前落地成“大八字步”深蹲,上身稍左拧右倾,跳起时双手上扬,落地时双臂旁落至“平展臂”位(见图十五)。

第三~四拍 双膝渐伸,向左拧上身,再蹲下成右腿跪地,双手抬至左“顺风旗”位(见图十六)。



图 十五



图 十六

第五~六拍 双膝渐伸做第三至四拍的对称动作,最后站起成“大八字步”、“斜垂手”。

第七拍 双臂于原位,右腿后撤一步屈膝为重心,左腿伸直,同时身前俯、低头,将面具后的彩绸猛甩至脸前,然后再抬头将其甩回。

第八拍 左脚后退一步成“八字步”。

## 5. 前后转身

第一拍 双臂“斜垂手”位左转半圈,上身左倾的同时做右“前抬腿”,右脚落地再跳一下做左“前端腿”,双臂抬至“屈臂手”位。

第二拍 右腿屈膝为重心,左脚向前下方伸出以脚跟蹬地,上身右拧左倾,双臂伸直,左手指向左脚前(见图十七)。

第三~六拍 起上身右转半圈做右“前端腿”,右脚落地接左“蹉步”向前走成左“前点步”,双手用力向左甩成左手垂于身左后、右手靠于腹前,上身随之前俯一下。

第七~八拍 右脚向右一小步顺势右转半圈,左脚随之稍离地向左旁落地,紧接右脚稍离地落成右“旁弓步”,双手经下垂再上提于胸前向右前推出成右“高低手”状。

## 6. 左转拧身推手

第一~二拍 左脚上至右脚前,右脚向旁一步转身成右“前弓步”,双手在胸前从下经后划一小立圆再向身前推出(见图十八),然后左脚离地。

第三~四拍 左脚落地的同时身向右拧一下再左转小半圈,然后右腿屈膝上一步,手动作同第一至二拍(见图十九)。



图 十七



图 十八



图 十九

第五~六拍 左脚上一步,同时向右拧身,双手随之用力甩向身右成左手在腹前、右手于“斜垂手”位,然后右腿屈膝向左腿前上一步。

第七~八拍 左腿旁吸一下再向左前迈一步,做右“跨腿”左转半圈,双手抬至“屈臂手”位。

第九拍 左脚微跳起,右脚原位落地,左脚落地后右脚离地,双臂稍伸直旁落至“平展臂”位,上身略左倾。

第十拍 右脚落地膝微屈为重心,左腿做小“前抬腿”上身稍后仰右倾,双臂稍屈一下再伸直。

要点:手的动作要有“抻”劲;脚下略带跳动;每次亮相时脚、膝、上身、手等都带一点“顿”劲。

### 7. 右转身推手

第一~六拍 做“左转身推手”的第一至六拍对称动作。

第七拍 双臂“斜垂手”位,起右脚向右略跳着走两步,顺势向右转一圈。

第八拍 右脚向右迈一步成右“旁弓步”状,左手至“按掌”位,右手至“平展臂”位,双手顿一下。

### 8. 左转身晃手

第一~八拍 同“左转身推手”的第一至八拍。

第九拍 右脚落地,左脚原地踏一步,右腿再屈膝稍离地,左臂落至腹前,右臂在身右经前向下抡一圈回至“屈臂手”位,上身稍前俯右拧(见图二十)。

第十拍 右脚落地屈膝成左“单腿跪”状(左膝不着地),双手猛地一顿后右臂仍于“屈臂手”位,左臂顺势落于腹前、手心向上(见图二十一),随即伸双膝,左脚踏地,右脚离地。



图 二十



图 二十一

### 9. 前后转身换步跳

第一~四拍 做“前后转身”的第一、二拍动作两次。

第五拍 右转半圈的同时做右“前抬腿”,双手向右甩,成左手靠于腹前、右手于身后。

第六拍 起右脚向前小跳两步仍成右“前抬腿”,第一步右脚落地时双臂至右“高低手”位,左脚落地时双臂甩至身左成右手靠于腹前、左手于身后。

第七~八拍 重复第五、六拍动作。

第九拍 右脚落地,左脚稍离地,顺势右转半圈,双臂至“斜垂手”位。

第十拍 左脚落地,右脚向右一步成右“旁弓步”,上身稍右拧,左手划至“按掌”位,右手抬至“屈臂手”位,双手顿一下。

### 10. 前后转身晃手

第一~二拍 做“前后转身”第一、二拍动作。

第三~四拍 左脚全脚着地为重心,做右“前抬腿”的同时右腿向右悠带动身体向右翻转一圈后右脚落地。



第五~六拍 做“前后转身”第一、二拍动作。

第七~八拍 右腿稍前抬,左脚全脚着地右转半圈,接做“左转身”推手的第九至十拍动作。

第九~十拍 左脚落地重复做第七、八拍动作。

第十一~十二拍 左脚落地,右脚稍抬向左转半圈,然后落右腿全蹲,左腿稍屈膝前抬,双手随之缓慢地向左甩,右手经腹前上抬至脸左前(见图二十二)。

第十三~十四拍 重复第十一、十二拍动作。

第十五~十六拍 左脚落地向右转半圈,做右“前抬腿”,双臂随之抬至“屈臂手”位。



图 二十二

### 11. 转身掖步

第一拍 右脚经“前抬腿”位落地的同时身转向右前方,抬左腿向前跨跳一步,右腿随之屈膝后抬,双手抬于“平展臂”位,上身稍右拧。

第二拍 落右脚成右“大丁字步”,双臂右甩成左手靠于腹前、右手至身右后下方。

第三~四拍 经左“前端腿”接做第一、二拍的对称动作。

第五~六拍 做第三、四拍的对称动作,但右脚至“大丁字步”位时不落地。

第七~八拍 右脚落地顺势右转半圈,左脚踏一步,右脚横迈成右“旁弓步”,左手划至“按掌”位,右手抬至“屈臂手”位,双手顺势顿一下。

第九~十拍 左脚向左上一步左转半圈成“大八字步全蹲”,上身前俯右倾,双手自“斜垂手”向左甩,成右手靠于腹前、左手于腰后。

第十一~十二拍 身起直,上身右拧顺势右转四分之一圈成左“大掖步”,双手随之划至左“按掌”、右“屈臂手”位。

第十三~十六拍 向左拧身顺势左转四分之一圈,脚回至“大八字步”位,双手成“平展臂”。

提示:上身先右后左地拧动时,以手臂带动以腰为轴按“∞”形晃动。

### 12. 进跳步

第一拍 右脚向前跨跳一步,左脚紧跟向前落地成左“大丁字步”,双手从“平展臂”位向右甩,成左手靠于腹前、右手在腰后。

第二拍 起右脚向前做“蹉步”,双手回至“平展臂”位。

第三拍 左转四分之一圈,左脚向前迈一大步,身前俯一下,双臂随之摆动。

第四拍 左转四分之一圈成左脚在前,向前做一个“蹉步”成左“大丁字步”,上身后仰,双臂随之摆动。

第五~六拍 左脚向左迈一步左转半圈,右脚向右落地成右“旁弓步”,双手收至左“按掌”、右“屈臂手”位。

第七~八拍 左脚向右上至右脚前,右脚向右迈一步成右“旁弓步”状,再移重心,左

拧身成左“前弓步”状,双手收于胸前做“外绕腕”顺势推出,至左臂于胸前伸直、右“屈臂手”位。

### 组合动作

#### 1. 出场组合

第一~八拍 做“弓步推手”。

第九~十六拍 做“右前迈弓步”。

第十七~二十四拍 做“侧身弓步推手”。

#### 2. 绕场组合

第一~八拍 做“左前迈弓步”。

第九~十六拍 做“侧身弓步推手”。

### 场记

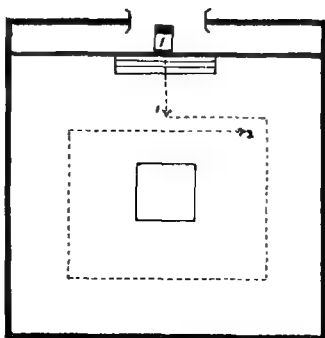
切扎瓦拉(□) 由僧人扮演,简称“1号”。

姿拉迷扎(□) 由僧人扮演,简称“2号”。

扎格然扎(□) 由僧人扮演,简称“3号”。

知合西洛乎(□) 由僧人扮演,简称“4号”。

1.

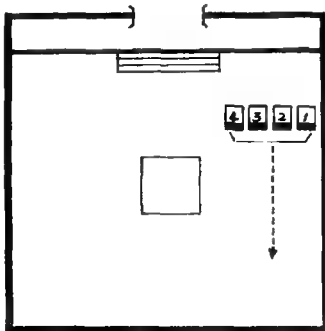


加哪曲、东欠曲一同时演奏 在乐曲声中,1号从台檐上边做“出场组合”边走下台阶向箭头1处行进,然后做“绕场组合”,按图示路线绕场至箭头2处,面对5点站“大八字步”,双手于“平展臂”位,以腰为轴晃“∞”形,上身与臂随之晃动;当1号至箭头1处时,2号出场做“出场组合”下台阶向箭头1处行进,接做“绕场组合”随

1号行进,之后站在1号身左;3号、4号依次出场,跳法同2号,最后全体至下图位置。

提示:加哪曲奏完一遍后,东欠曲一继续反复演奏,直至4号到位做完最后一遍动作。

2.



### 打击乐一接打击乐二

第一遍 2至4号原位站立;1号在奏打击乐一时面向5点做“全蹲甩发”,奏打击乐二时回原位。

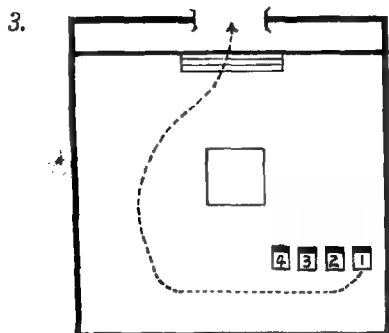
第二遍 1号、3号、4号原位站立,2号动作同第一遍时的1号。

第三~四遍 3、4号依次做“全蹲甩发”后

回原位,跳法同1、2号。

打击乐三无限反复 四人同做“前后转身”、“左转拧身推手”、“右转拧身推手”、“左转

拧身晃手”、“前后转身换步跳”、“右转拧身推手”、“前后转身晃手”、“转身掖步”，边做边并排移动，最后至下图位置，面向1点。



东欠曲二无限反复 做“进跳步”，由1号带领，按图示路线陆续鱼贯下场返回大经堂。

提示：本场切扎瓦拉的动作虽与众不同，但他跳跃的幅度较大，表现出与另外三位护法神不同的个性。

## 第六场 切 嘉

“切嘉”即阎王，是藏传佛教格鲁派的大护法神。本是嘉木样（即文殊菩萨）的化身，具有阴阳二性，到人间即为阳体，到阴间即为阴体，他执掌着人间的“生死簿”。

本场中出现的二位切嘉，一为阳体，一为阴体。表现了切嘉展示强大的法力，威慑驱逐阴阳二界的妖魔。

### 音 乐

#### 曲 一

1 = B 慢 速

东 欠 |  $\frac{4}{4}$  0 5̣ - - | 0 5̣ - - | 5̣ - - - ||

钹 |  $\frac{4}{4}$  x 0 0 0 | x 0 0 0 | x 0 0 0 ||

#### 曲 二

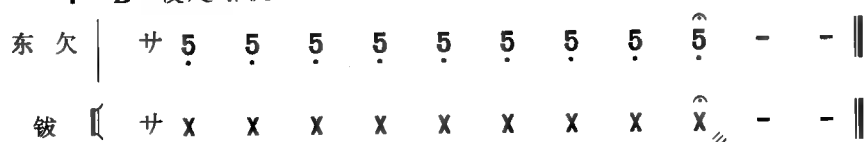
1 = B 慢 速

东 欠 |  $\frac{4}{4}$  0 5̣ - - | 5̣ - - - | 5̣ - - - | 5̣ - - - ||

钹 |  $\frac{4}{4}$  x 0 0 0 | 0 0 0 0 | 0 0 0 0 | 0 0 0 0 ||

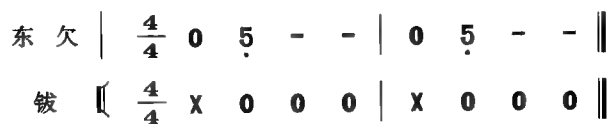
# 曲 三

1 = B 慢起渐快



# 曲 四

1 = B 慢 速



# 曲 五

1 = B 中 速



# 造 型



切 嘉

## 服 饰

切嘉 两位切嘉的面具与塔尔寺羌姆中的切嘉的面具相同,羌姆拉、裤、靴均同第四场《切迦玉》中的切扎瓦拉。

## 道 具

1. 金刚双刃剑(多吉然直)
2. 金刚索绳(多吉希化,见“统一图”)

## 动 作

1. 道具的持法 以“金刚手”式用左手持金刚索绳、右手持金刚双刃剑(见图二十三)。
2. 跨蹲跳转(同第一场《夏乃禾》)
3. 走四方(同《夏乃禾》)
4. 慢转身

第一~四拍 双手于“平展臂”位,站“大八字步”每拍踏一步,原地缓慢的向左转半圈。

第五~六拍 头猛地后仰一下,同时双手猛下压至“斜垂手”位,随即缓缓还原。

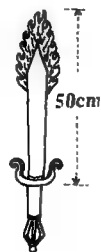
第七~十四拍 便步缓慢地向右原地走一圈。

第十五~十八拍 重复第五、六拍动作两次。

第十九~二十二拍 同第一至四拍。

### 5. 慢全蹲

第一~八拍 双手“平展臂”位,双脚右前左后,先踮起脚再落脚跟缓慢下蹲,双臂在下蹲时缓慢上抬至略高于肩(见图二十四)。



金刚双刃剑



图 二十三



图 二十四

第九~十六拍 慢慢起身,双手落回至“平展臂”位。

### 6. 颠跳转

第一拍 双手“平展臂”位左脚退一步。

第二拍 手位不变,做右“前抬腿”,上身前俯。

第三~四拍 落右脚成右“大丁字步”,重心顺势前后移动三次,重心前移时躬身,后移时身直起,双手于“斜垂手”位随重心的移动前后摆动。

第五~十二拍 双臂“屈臂手”位,做左“前抬腿”,原地略颠跳着向右转一圈。

第十三~十四拍 落左脚成左“大丁字步”,做第三、四拍动作。

第十五~二十二拍 做右“前抬腿”,同第五至十二拍动作颠跳着向右转一圈。

第二十三~二十四拍 落右脚成“大八字步”,双手于“平展臂”位,头向右拱一下,身随之向右倾俯。

### 7. 扑步走

第一~四拍 双手“平展臂”位,左“跨腿”向右转一圈。

第五~八拍 左脚向左迈一步成左“旁弓步”,缓慢下蹲成右“扑步”状,上身顺势前俯,再左拧转身成左腿深蹲的左“前弓步”状(见图二十五)。

第九~十拍 腿立起做右“前抬腿”,同时俯身向左转四分之一圈,双手抬至“屈臂手”位。

第十一~十二拍 手位不变,落右脚做左“前抬腿”。

第十三~十六拍 左脚落地小跳一下,同时右腿经稍旁抬向右旁落地成右“扑步”。

第十七~二十拍 做第九至十拍的对称动作。

### 8. 上台阶

第一~八拍 右脚向右前踏上台阶,双手“平展臂”位,以腰的左右拧动带动双臂左右晃动三次(见图二十六)。

第九~十六拍 向右转半圈的同时左脚上台阶至右脚旁成“大八字步”,手位不变,上身左右摆动三次,重心随之左右移动(见图二十七)。



图 二十五



图 二十六



图 二十七

第十七~二十四拍 左脚向左后再踏上一层台阶,手臂动作同第一至八拍(见图二十八)。

第二十五~三十二拍 撤右脚成“大八字步”,手臂动作同第九至十六拍。

### 9. 收势

准备 接“上台阶”。

第一~四拍 双手“平展臂”位,撤右脚踏上台檐,前后晃身三次后右脚稍抬。

第五~八拍 手位不变,落右脚接左“跨腿”向右转一圈。

第九~十二拍 手位不变,左腿旁伸成左“扑步”。

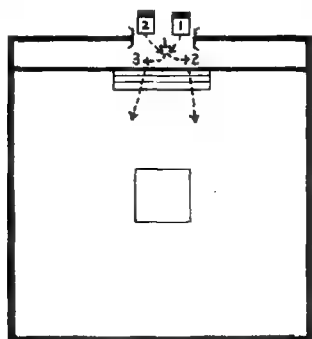
第十三~十四拍 手位不变,重心左移顺势起身,右脚离地左转半圈,然后右脚向前迈一步随即跳一下做左“前抬腿”。

第十五~十六拍 左脚跳落地成右“前抬腿”。

### 场 记

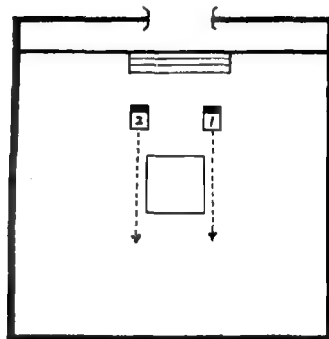
切嘉(□□) 两名,由僧人扮,均左手持金刚索绳,右手持金刚双刃剑。

1.



加啷曲(同《切迴玉》)、曲一同时演奏无限反复 在乐曲声中,切嘉 1 号从经堂门内缓步走出至箭头 1 处,双臂展开亮相,静止片刻后做一遍“慢转身”,再缓步走至箭头 2 处面向 1 点静止。2 号出场,动作同 1 号,在箭头 1 处做完“慢转身”后缓步走至箭头 3 处,面向 1 点静止片刻。然后,二人缓步走下台阶,站在第一级台阶上,再做一遍“慢转身”,之后下台阶至下图位置。

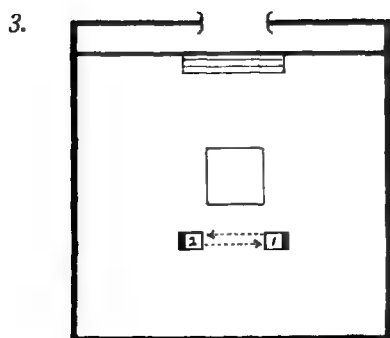
2.



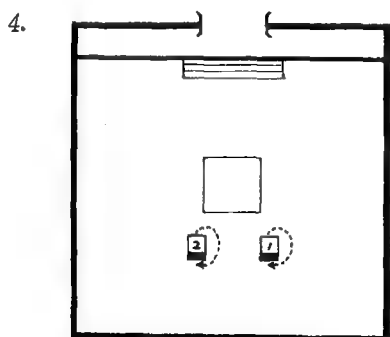
曲二无限反复 二人同时做“跨蹲跳转”,按图示路线各至箭头处,成面相对。



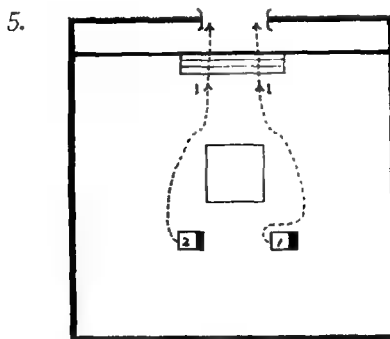
图 二十八



继续做“跨蹲跳转”，二人按图示路线换位四次各回原位，接做“走四方”成面向 5 点（面对经堂门）。



曲三 做“慢全蹲”接“颠跳转”，然后双臂展开，原位向右走一小圈成面向 3 点。



做“慢全蹲”一遍，起身后左转半圈成面向 7 点，左脚在前右脚在后做“慢全蹲”一遍，起身后向右转半圈面向 3 点做“颠跳转”接“扑步走”成面向 5 点。

曲四 按图示路线反复做“颠跳转”接“扑步走”，二人同时抵达箭头 1 处，再原地做一遍“颠跳转”接“扑步走”。

曲五 做“上台阶”两遍接“收势”，然后缓步走入经堂。

### （三）艺人简介

公巴 土族，生于 1930 年，僧人，泥塑艺人。从二十四岁开始演羌姆，担任过寺院中的格贵（羌姆活动中的执法僧），是吾屯上庄寺羌姆承上启下的传授师傅，培训出了三十多名羌姆演员。他的动作准确、灵活、奔放，富有个性。其多才多艺，不仅善跳羌姆，寺中的羌



姆服装都是经他手将戏曲服装修改而成的。

**更登达吉** 土族，生于1964年，僧人，唐卡艺人。是青海著名工艺美术大师、画家夏吾才让的儿子。二十岁演羌姆，扮演过切嘉护法神的角色，技艺超群。

**罗藏扎西** 土族，生于1969年，僧人，雕塑艺人。他是寺院公认的优秀“羌巴”，扮演过切扎瓦拉护法神，他的表演深受僧俗群众喜爱。

传 授 公 巴、更登达吉  
编 写 赵清阳、王国林、措罗·普华杰  
多杰吉(藏族)  
绘 图 杨廷玺(造型、动作)  
王连民(土族·服饰、道具)  
资料提供 诺 日(藏族)、李先加(藏族)  
才项多杰(藏族)  
执行编辑 王国林、盛肖梅、康玉岩

# 仙米寺羌姆·夏

(鹿 舞)

## (一) 概 述

藏族原始宗教本教将鹿作为图腾,进行崇拜,民间流传的面具舞中就有鹿舞。在藏传佛教中也视鹿是一种吉祥长寿物,它来自仙界,为人类降福,驱邪扶正,护佑人间幸福常驻,是吉祥、和平、安宁、长寿的化身。在羌姆中也吸收了原始的面具舞,将鹿拟人化,通过鹿舞的表演,把佛教抽象的教义、无形的哲理,形象化、物象化,让人们通过观赏,领悟佛教的真谛,起到感化、诱导众生的作用。

青海各寺院的鹿舞主要有两种表演形式。一是流传在玉树各寺院的鹿舞,它同寿鸟(鹤)、寿星称为三寿星,演员头戴鹿的面具,身穿鹿的服饰,绕舞场一圈后就进场,没有什么动作,只是一种象征性的仪式,以示吉祥。二是流传在安多藏区各寺院的鹿舞。安多藏区各寺院的鹿舞有独舞、双人舞、三人或四人舞,不仅动作变化丰富,表演性也很强,而且各具风格,成为安多藏传佛教中很有特色的神舞内容。舞者头戴鹿的面具,有的手持法器,有的徒手进行表演。舞蹈大多有下凡人间、旷野欢跳、驱邪除妖、播洒吉祥、角嬉哈达、贺庆福运等内容。

音乐伴奏以打击乐为主,节奏鲜明,气氛热烈。有些地区的鹿舞还伴有诵经,更觉威严、庄重、神圣,竭力表现宗教的威力。

海北州门源县东部的仙米寺系藏传佛教格鲁派寺院,其鹿舞有着悠久的历史。据传该寺第一任活佛旦增春勒尖措观看了互助县二古龙寺(即佑宁寺)的鹿舞后受到启发,于是以此为基础,并认真研究了鹿的各种形态和特征,以模仿鹿的身、形作为基础编排了鹿舞。舞蹈由两人分别扮演公鹿和母鹿。动作灵巧活泼,又具有一定的技巧性,如腾空的“飞燕

跳”，以及戏弄犄角、受惊飞奔等。加上羌姆舞蹈的一些动作特征，使仙米寺的鹿舞别具特色。表演时演员不持道具，舞场中央摆放供桌，上面有朵玛等供品。

## (二) 音 乐

仙米寺鹿舞的伴奏乐器有鼓和大钹，大钹起指挥作用，掌握表演的速度及力度的变化。

鼓和大钹在这个舞蹈中的击法变化较多，各种符号及其含义如下：

X：双槌击鼓心，两扇钹相击；

⌒X：鼓击外圈，右钹边击左钹边；

○X：单槌击鼓心；

⊕X：击鼓后立即用双手捂鼓面，大钹击后立即收回，以使二者均不发出余音。

X：鼓和大钹的快速轮击。

### 打 击 乐

记谱 卓 玛（藏族）  
拉 龙（藏族）

慢 速

鼓  $\left[ \begin{array}{c} \frac{4}{4} \hat{X} - - - | \hat{X} - - - | \hat{X} - - - | \hat{X} - - - | \hat{X} \hat{X} \hat{X} 0 | \hat{X} - - - \end{array} \right]$

大 钹  $\left[ \begin{array}{c} \frac{4}{4} \hat{X} - - - | \hat{X} - - - | \hat{X} - - - | \hat{X} - - - | X X X 0 | \hat{X} - - - \end{array} \right]$

中 速

鼓  $\left[ \begin{array}{c} \hat{X} - - - | \hat{X} \hat{X} \hat{X} \hat{X} | \hat{X} - - - | \hat{X} - - - | \frac{5}{4} \hat{X} - - - \end{array} \right]$

大 钹  $\left[ \begin{array}{c} \hat{X} - - - | X X X X | \hat{X} - - - | \hat{X} - - - | \frac{5}{4} \hat{X} - - - \end{array} \right]$

渐 快

鼓  $\left[ \begin{array}{c} \hat{X} - - - | \hat{X} \hat{X} \hat{X} \hat{X} \hat{X} | \hat{X} \hat{X} \hat{X} \hat{X} \hat{X} | \hat{X} \hat{X} \hat{X} \hat{X} \hat{X} | \hat{X} \hat{X} \hat{X} \hat{X} \hat{X} \end{array} \right]$

大 钹  $\left[ \begin{array}{c} \hat{X} - - - | \hat{X} X X X \hat{X} | \hat{X} X X X \hat{X} | \hat{X} X X X \hat{X} | \hat{X} X X X \hat{X} \end{array} \right]$

突 慢

鼓  $\left[ \begin{array}{c} \hat{X} - - - | \hat{X} \hat{X} \hat{X} \hat{X} \hat{X} | \hat{X} \hat{X} \hat{X} \hat{X} \hat{X} | \hat{X} \hat{X} \hat{X} \hat{X} \hat{X} | \hat{X} \hat{X} \hat{X} \hat{X} \hat{X} \end{array} \right]$

大 钹  $\left[ \begin{array}{c} \hat{X} - - - | \hat{X} X X X \hat{X} | \hat{X} X X X \hat{X} | \hat{X} X X X \hat{X} | \hat{X} X X X \hat{X} \end{array} \right]$

[20]

中速

鼓

大 钹

$\hat{x} \hat{x} \hat{x} \hat{x} \hat{x} | \hat{x} \hat{x} \hat{x} \hat{x} \hat{x} | \frac{4}{4} \overset{>}{\hat{x}} \overset{>}{\hat{x}} 0 0 | \hat{x} \hat{x} \hat{x} \hat{x} | \hat{x} \hat{x} \hat{x} \hat{x} |$   
 $\hat{x} \hat{x} \hat{x} \hat{x} \hat{x} | \hat{x} \hat{x} \hat{x} \hat{x} \hat{x} | \frac{4}{4} x x 0 0 | x x x \hat{x} | x x x x |$

[24]

鼓

大 钹

$\overset{\circ}{x} \overset{\circ}{x} \overset{+}{x} 0 | \overset{\circ}{x} \overset{\circ}{x} \overset{+}{x} 0 | \overset{\circ}{x} \overset{\circ}{x} \overset{+}{x} 0 | \overset{\circ}{x} \overset{\circ}{x} \overset{\circ}{x} \overset{\circ}{x} | x x \overset{+}{x} 0 |$   
 $x x \overset{+}{x} 0 | x x \overset{+}{x} 0 | x \overset{\blacksquare}{x} \overset{+}{x} 0 | x x x x | x x \overset{+}{x} 0 |$

[28]

鼓

大 钹

$\frac{5}{4} \hat{x} \hat{x} \hat{x} \hat{x} \hat{x} | \hat{x} \hat{x} \hat{x} \hat{x} \hat{x} | \hat{x} \hat{x} \hat{x} \hat{x} \hat{x} | \hat{x} \hat{x} \hat{x} \hat{x} \hat{x} | \hat{x} \hat{x} \hat{x} \hat{x} \hat{x} |$   
 $\frac{5}{4} \hat{x} \hat{x} \hat{x} \hat{x} \hat{x} | \hat{x} \hat{x} \hat{x} \hat{x} \hat{x} | \hat{x} \hat{x} \hat{x} \hat{x} \hat{x} | \hat{x} \hat{x} \hat{x} \hat{x} \hat{x} | \hat{x} \hat{x} \hat{x} \hat{x} \hat{x} |$

[32]

鼓

大 钹

$\frac{4}{4} \overset{\circ}{x} - \overset{+}{x} 0 | \hat{x} - \hat{x} - | \hat{x} - - - | \overset{\circ}{x} 0 \overset{\circ}{x} 0 | \overset{[36]}{x} 0 x 0 |$   
 $\frac{4}{4} x - \overset{+}{x} 0 | \hat{x} - \hat{x} - | \hat{x} - - - | x 0 x 0 | x 0 x 0 |$

[40]

鼓

大 钹

$\overset{+}{x} 0 \hat{x} - | x \overset{\blacksquare}{x} x 0 | x 0 \overset{\blacksquare}{x} 0 | \overset{+}{x} 0 \hat{x} - | \overset{\circ}{x} 0 \overset{\blacksquare}{x} 0 | \overset{\circ}{x} 0 \overset{\circ}{x} 0 |$   
 $\overset{+}{x} 0 \hat{x} - | x \overset{\blacksquare}{x} x 0 | x 0 \overset{\blacksquare}{x} 0 | \overset{+}{x} 0 \hat{x} - | x 0 x 0 | x 0 x 0 |$

渐快

[44]

突慢

鼓

大 钹

$\overset{+}{x} 0 \hat{x} - | \frac{5}{4} \hat{x} \hat{x} \hat{x} \overset{\circ}{x} \hat{x} | \hat{x} \hat{x} \hat{x} \hat{x} \hat{x} || \hat{x} \hat{x} \hat{x} \hat{x} \hat{x} | \hat{x} \hat{x} \hat{x} \hat{x} \hat{x} |$   
 $\overset{+}{x} 0 \hat{x} - | \frac{5}{4} \hat{x} x x x \hat{x} | \hat{x} x x \overset{\blacksquare}{x} \hat{x} || \hat{x} x x x \hat{x} | \hat{x} x x x \hat{x} |$

鼓 [48]  $\widehat{\times} \times \times \times \times \mid \widehat{\times} \times \times \times \times \mid \widehat{\times} \times \times \times \times \mid \widehat{\times} \times \times \times \times \mid \widehat{\times} \times \times \times \times \mid \frac{4}{4} \widehat{\times} \times \times \times \mid$

大 钹 [52]  $\widehat{\times} \times \times \times \times \mid \widehat{\times} \times \times \times \times \mid \widehat{\times} \times \times \times \times \mid \widehat{\times} \times \times \times \times \mid \widehat{\times} \times \times \times \times \mid \frac{4}{4} \widehat{\times} \times \times \times \mid$

鼓

稍慢  
[56]

大 鼓

鼓

[60]

大鼓

[illegible]

[72]

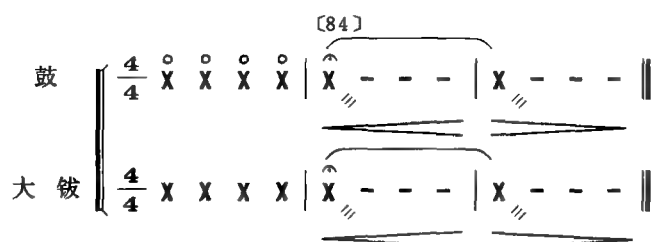
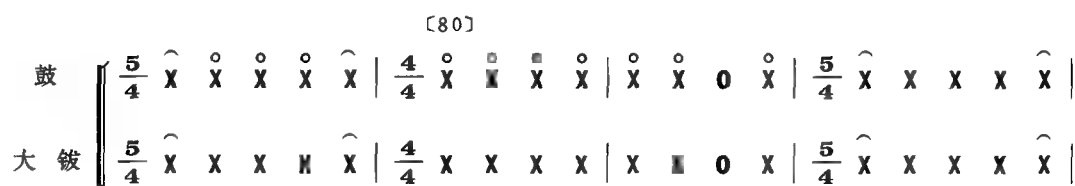
鼓

大鼓

中速  
[76]

鼓

大 钹



### (三) 造型、服饰

#### 造 型

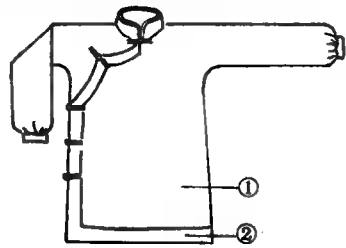


鹿

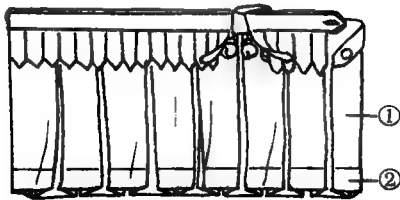
#### 服 饰(除附图外,均见“统一图”)

两个鹿,一为公鹿,一为母鹿,服饰相同,色彩各异。均头戴鹿面具(同塔尔寺羌姆中的鹿面具),穿斜襟紧袖口上衣,系短裙,裙腰内镶串铃,公鹿的面具、上衣及短裙为金黄色,母鹿为绿色,下身均穿白色灯笼裤,足蹬藏靴。

两鹿在袖口、膝下系一圈金黄色的小串铃，身上用数条五色长彩绸带扎结(以赤、橙、青、蓝、紫色为主)，其中四条彩绸在身前、背后交叉成十字。另将数条 33 厘米见方的五色绸巾，分别系在鹿角、双肩及腰带上。



斜襟紧袖上衣  
公鹿：①金黄 ②绿  
母鹿：①绿 ②金黄



短裙  
公鹿：①金黄 ②绿  
母鹿：①绿 ②金黄



小串铃

### (四) 动作说明

#### 1. 弓步拧身

准备 左“前弓步”(左脚踩门槛)，右腿稍屈膝，双手叉腰。

第一~二拍 向右拧身，回视右脚跟(见图一)。

第三~四拍 腿保持姿态，向左拧身。

提示：左右拧身时，叉腰的双手可随之松弛的转动。

#### 2. 欢跳踏步

第一拍 右“跨端腿”，左脚向前蹭一步，同时稍向左转，双手于腰旁翻腕成虎口向下叉腰，上身右拧(见图二)。



图 一



图 二

第二拍 脚做第一拍的对称动作,继续稍向左转。

第三拍 同第一拍的动作,前三拍完成左转半圈。

第四拍 落左脚成左“前弓步”,同时向右“双晃手”至左“山膀按掌”。

### 3. 欢跳前点步

做法 右“跨腿”,左脚颠跳数次原地向左转两至三圈,再右脚前落成前脚掌点地,双膝稍屈,同时双手于胸前边做“里绕腕”边向前平推出(见图三),然后撤右脚成左“前弓步”,双手成左“山膀按掌”。

### 4. 单提肘欢跳

第一拍 左“端腿”,右脚颠跳一次,左臂屈肘上提、垂腕,右手伸向右前手心向上,小指、无名指蜷回,上身左拧右倾,眼看右手(见图四)。

第二拍 做第一拍的对称动作。

提示:以上三个动作藏语称“卓觉谐巴”,即欢跳之意。要求跳的轻盈、敏捷、活泼,表现出鹿欢快的刨蹄和舒展四肢的神态。动作由慢渐快。

### 5. 踏步蹲涮头

第一~二拍 右“踏步全蹲”,双手叉腰,头由左向右涮一圈,上身随头的运动由左向右晃动,双膝随之稍屈伸一次(见图五)。



图 三



图 四



图 五

第三~四拍 腿与手保持姿态,做第一至二拍的对称动作。

第五~八拍 反复第一至四拍动作。

第九~十拍 同第一、二拍动作。

提示:该动作藏语称“过有那”,即涮头五次。

### 6. 颠跳转圈

第一~四拍 右“端腿”,左脚颠跳数次顺势向左转一圈,手动作同“跨转前点步”,双手推出至臂伸直后猛然垂下。



第五拍 右脚缓慢落地成左“大踏步”，伸直双臂从左前下方平划至右前下方，上身顺势右拧，双手手心向上虚握拳，从拇指至小指依次伸开，眼视手(见图六)。

第六拍 右脚向右横迈一步，同时左转身，左脚拖着地收回，双手打开至“平展臂”位。

提示：该动作共做五次，藏语称其为“那科”，即转五圈。要求颠跳转圈时身体保持平稳，“大踏步”拧身及横迈步幅度要大。



图六

## 7. 飞燕跳摆头

第一拍 双手叉腰跳“后飞燕”，空中向右拧身转头看右后方(见图七)。

第二~四拍 双脚前脚掌落地成左“踏步全蹲”状，头左右摆动，表现鹿受惊的动态。要点：跳的要高，落地要轻，以示鹿的敏捷。

## 8. 端腿推掌

第一拍 右“前端腿”，双手经“里绕腕”向左上推掌，身右拧眼视右后(见图八)。

第二拍 右脚落地，做第一拍的对称动作。

## 9. 踏步蹲摇头

第一~二拍 上左脚成右“踏步半蹲”，双手从上向下盖至叉腰，上身前俯左拧，头向右摇，膝随上身动作屈伸一次(见图九)。



图七



图八



图九

第三~四拍 双腿、手的姿态不变，上身及头做第一、二拍的对称动作，同时膝屈伸一次。

第五~八拍 反复第一至四拍动作。

第九~十拍 同第一、二拍动作，摇头动作略慢。

## 10. 跨腿蹲摇头

第一~十拍 第一拍左腿经“跨腿”落地成右“踏步半蹲”，其余同“踏步蹲摇头”。

第十一~十五拍 快一倍做第一至十拍动作。

提示：“踏步蹲摇头”和“跨腿蹲摇头”两个动作，藏语称“果有角那”，即摇头十五次。要求摇头时动作连贯柔和，表现出鹿悠闲自得的神态。

### 11. 跨腿飞燕跳

第一~二拍 做右“跨端腿”，双手经“里绕腕”成“托掌”（见图十）。

第三~四拍 右脚落地，随即双腿跳“后飞燕”，双手手背向上上举，左手高右手低，身右拧，眼视右后（见图十一）。



图 十



图 十一

第五~六拍 落地成右“踏步全蹲”，双手下落，左手按于肩前，右手翻腕成手心向上伸向前下方，上身前俯左拧，眼视左后，鹿右角尖够地（见图十二）。

### 12. 端踮腿

第一~四拍 左脚向右前上一步，右“跨腿”，右手按于腰左前，左手叉腰，头右转，眼视右旁（见图十三）。

第五拍 腿不动，右臂提肘，同时头转回，眼视左前。



图 十二



图 十三

第六拍 右腿向右横踹出,同时右手向右悠出,眼视右旁(见图十四)。

第七拍 右脚向前跺地再收回于左脚前,右手收回腰前“按掌”,眼视右手。

第八拍 左脚上于右脚旁跺地。

第九~十六拍 做第一至八拍的对称动作。

提示:该动作共做两遍,藏语称其为“都代玉”,即踹四次腿之意。动作力度要强,表现鹿跺地扬蹄的动势。节拍可适当延长,可用十二拍完成前八拍的动作。

### 13. 盖步跳转

第一~二拍 双手叉腰,左“盖腿”的同时右脚小跳一下,左脚落地成右“端腿”。

第三~四拍 右脚起向右跨跳两步顺势右转一圈。

第五拍 右脚向前落地成左“大踏步”,上身右拧。

### 14. 单腿跳转

第一拍 右“跨腿”向右跳转四分之一圈,左手叉腰,右手向斜上方撩出,手心向上。

第二拍 左脚继续向右跳转四分之一圈,右手向胸前盖回,垂腕,头左倾(见图十五)。

第三~四拍 手姿不变,继续向右跳转两次,四拍共右转一圈。

要点:动作轻快活泼。

### 15. 掏腿摆头

第一拍 右脚上步,随即左腿经前吸(稍开胯,见图十六)向前跳落地,双手从两侧上抬向胸前盖下垂腕,头左右摆动三下。



图 十四



图 十五



图 十六

第二拍 右脚上前做“蹉步”一次,双手从两侧由下稍向上“里绕腕”一次后推手至“斜垂手”位,头的动作同第一拍。

第三拍 向左走横“蹉步”一次,双手在身侧翻腕成手心向上,同时下臂向上稍提起,头的动作同第一拍。

第四拍 向右走横“蹉步”一次,双手及头部动作同第一拍。

#### 16. 吸盖腿颠跳

第一拍 右腿旁吸接90度“盖腿”,同时左脚颠跳一次,并向左转半圈,左手叉腰,右手半握拳从右后盖向前,眼视右前。后半拍右脚落地,右手叉腰,上身略前俯。

第二拍 做第一拍的对称动作。

第三拍 同第一拍动作。

第四拍 左“盖腿”的同时右脚向右颠跳一次,左脚随即落地成左“前点步”,双手经“里绕腕”向前平推出。

提示:该动作藏语称“伊姆余抓”,即母鹿阻敌,表现母鹿刨草覆盖小鹿,以防恶兽袭击。

#### 17. 双跪摆手

第一拍 双腿跪地臀部后坐,左手叉腰,右手抬至“扬掌”,眼视右手。

第二拍 右手盖下,架肘垂腕,上身和头向左倾,眼视右上方(见图十七)。

第三~四拍 反复第一、二拍动作。

第五拍 身体起直,右手经“里绕腕”手心朝下向右上方推出,眼视右手(见图十八)。



图 十七



图 十八

第六~十拍 做第一至五拍的对称动作。

第十一~三十拍 反复第一至十拍动作两次。

提示:藏语称该动作为“勒有角那”,即摆手十五次。要求身体随手的摆动而上下起伏;手与身体的韵律均较为柔韧;舞姿略停顿后再做对称动作。

#### 18. 双跪摆头

第一~二拍 双腿跪地,身体直立,双手叉腰,头向右平转,眼视右后。

第三~四拍 头向左平转视左后。

第五~八拍 反复第一至四拍头的动作。

第九~十拍 同第一、二拍动作,但转头的幅度要大且脆,转后略有停顿。

第十一~二十拍 向前弯腰90度,头左右摆动,摆头时一角尖必须触地(见图十九)。

第二十一~三十拍 向后下腰并摆头,摆头时一角尖亦须触地(见图二十)。



图 十九



图 二十

提示:藏语称该动作为“果有角那”,即摆头十五次的意思。平转头要稳,摆头要活,模拟鹿戏弄犄角的神态。

### 19. 侧身飞燕跳

第一拍 身转向左,双腿跳“后飞燕”,姿态同“跨腿飞燕跳”的第三、四拍(参见图十一)。

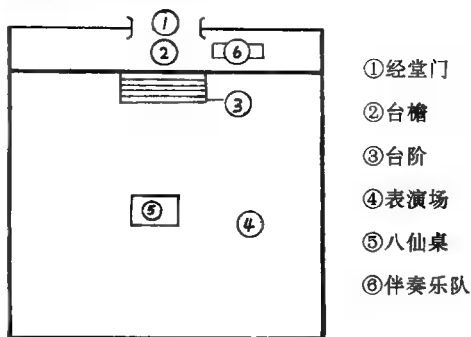
第二拍 落地成“踏步半蹲”,双手叉腰。

第三~四拍 同第一拍动作,起跳时向右转半圈。

## (五) 场 记 说 明

仙米寺鹿舞由四段组成,即晨鹿、惊鹿、游鹿、嬉鹿。

表演场地在寺院经堂外的空地上,场地中心设置一张八仙桌,摆设供品。经堂台檐的左侧为打击乐队的位置。表演者从经堂门出场,在台檐的中部做一些表演,之后以大步的跨跳跳下有十九级的台阶,进入场地(见场景图)。

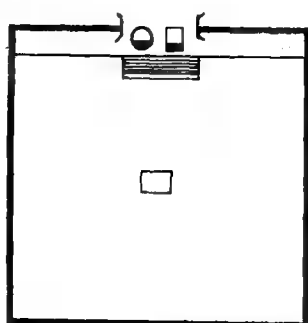


场景图

公鹿(□) 由一名僧人扮演,戴公鹿面具,穿金黄色衣裙。

母鹿(○) 由一名僧人扮演,戴母鹿面具,穿绿色衣裙。

## 晨 鹿



### 打击乐

〔1〕~〔2〕 二鹿如图位置面对经堂,左脚虚踩在经堂门槛上,右腿后伸成左“前弓步”状,双手叉腰。

〔3〕~〔4〕 做“弓步拧身”两次,由慢渐快。

〔5〕 二鹿做“欢跳蹭步”成转身面向1点。

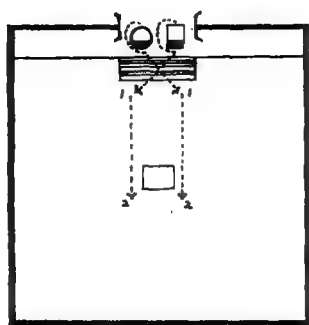
〔6〕~〔10〕 做“欢跳前点步”,接做“单提

肘欢跳”八次。

〔11〕~〔12〕 公鹿做“踏步蹲涮头”,母鹿做对称动作。

〔13〕~〔18〕 做“颠跳转圈”,第一遍转一圈半,成面向5点;第二遍做对称动作(转一圈),再反复做一次“颠跳转圈”接对称动作;最后再做一次“颠跳转圈”,即共做五次。每次做“大踏步”时,均要到经堂的门槛根上。

## 惊 鹿



〔19〕 向左转身成面向1点,做“飞燕跳摆头”。

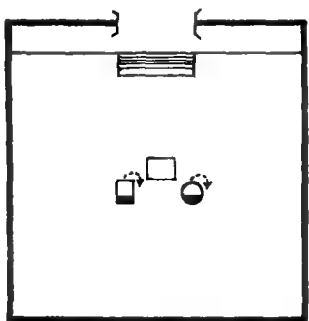
〔20〕 二鹿用三步大跨跳交叉跳下十九级台阶,第四拍到台阶根处略停顿。

〔21〕~〔24〕 做“端腿推掌”向箭头2处行进,最后一拍公鹿向3点、母鹿向7点做右“踏步半蹲”。

〔25〕~〔26〕 继续做“端腿推掌”,并转向5点。

## 游 鹿

1.



〔27〕~〔28〕 二鹿右转身成面向1点,做“踏步蹲摇头”。

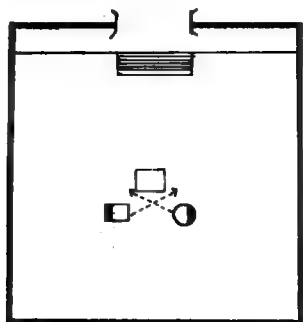
〔29〕~〔30〕 二鹿做“跨腿蹲摇头”,做“跨腿”时转身成面相对。

〔31〕 做快一倍的“跨步蹲摇头”,“跨腿”时转成背相对。

〔32〕~〔34〕 做“跨腿飞燕跳”两次,第一

次的第二、二拍左转身成二鹿面相对。

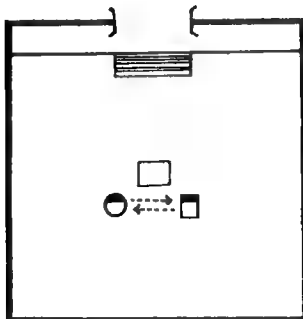
2.



〔35〕~〔36〕 公鹿面对 4 点、母鹿面对 2 点做“端端腿”换位,到位后,公鹿转身面对 8 点,母鹿面对 4 点。

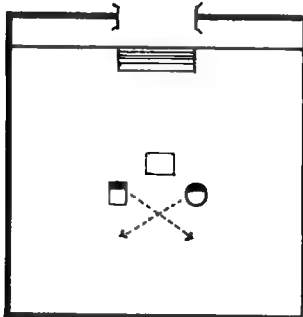
〔37〕 二鹿做“跨腿飞燕跳”的后四拍动作,落地后转身对 1 点。

3.



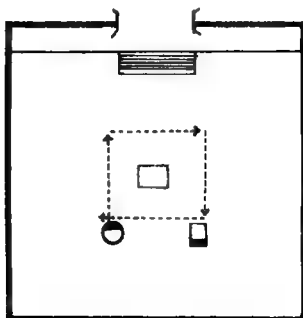
〔38〕~〔40〕 面向 1 点用十二拍做“端端腿”的前八拍动作(母鹿做对称动作),相互换位。

4.



〔41〕~〔43〕 二鹿交换做〔38〕至〔40〕的动作,按图示交叉换位。

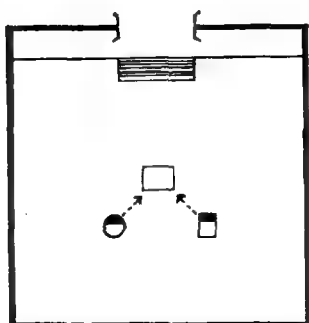
5.



〔44〕~〔51〕 做“盖步跳转”十二次,按图示路线绕八仙桌一圈,动作缓慢、悠闲。

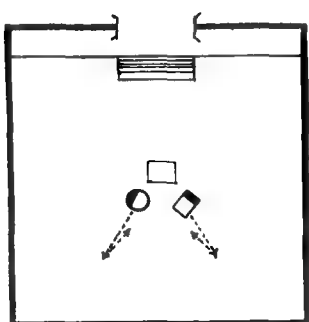
# 嬉 鹿

1.



〔52〕 二鹿做“单腿跳转”按图示路线至场中心,成公鹿面向 2 点、母鹿面向 8 点。

2.

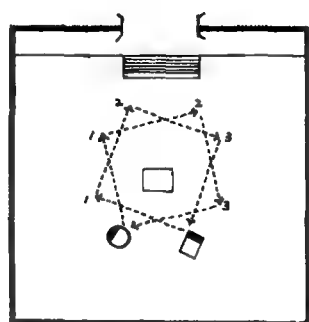


〔53〕 公鹿做“掏腿摆头”,母鹿做对称动作,在做“蹉步”时,各自按图示路线向左、右横移,最后回到原位。

〔54〕 二鹿做“跨腿飞燕跳”后四拍的动作,落地时双腿全蹲,双手叉腰。

〔55〕 动作与〔53〕相同。

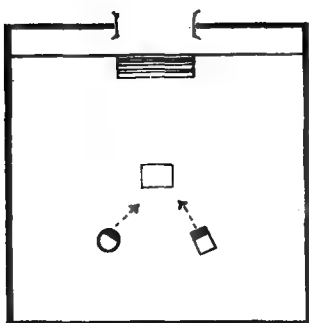
3.



〔56〕 做“吸盖腿颠跳”,二鹿各按图示路线行进至箭头 1 处。

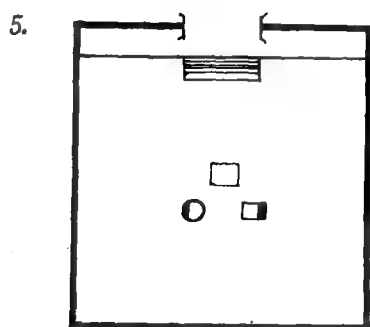
〔57〕~〔62〕 按〔55〕至〔56〕的动作与路线,绕方桌一周。

4.



〔63〕 二鹿做“单提肘欢跳”两次到场中。





〔64〕~〔69〕 二鹿面相对做“双跪摆手”。

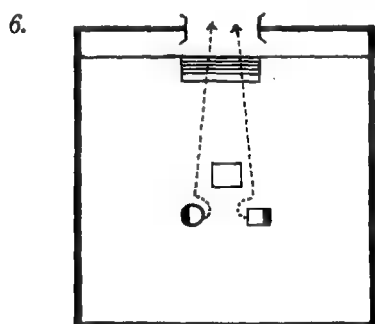
〔70〕~〔75〕 背相对做快一倍的“双跪摆头”两次。

〔76〕~〔78〕 面相对做“侧身飞燕跳”三次。

〔79〕 做“单提肘欢跳”，公鹿向左、母鹿向右原地转一圈，最后一拍成背相对右“大踏步”。

〔80〕~〔81〕 背相对做“侧身飞燕跳”两次。

〔82〕~〔83〕 转成面相对做“侧身飞燕跳”两次。



〔84〕~〔85〕 二鹿面向 5 点，便步登台阶入经堂门退场。

## (六) 艺人简介

**葛尖参** 原名尕桑尖参，藏族，1917 年生于海北州门源县仙米乡托拉村。五岁丧父，十岁丧母，从小过着贫寒的流浪生活。1938 年为躲避抓壮丁，进了仙米寺。由于聪明伶俐，好学好问，很快便学会了好几种羌姆，而且技艺出众，成了仙米寺有名的“阿卡思霍”（即羌姆教官）。1958 年宗教改革，葛尖参还俗，进海北州民族师范学校学习，被招为工人，1980 年退休。老人对鹿舞的搜集工作给予了大力支持，做了非常细致的指导工作。

传 授 葛尖参、旦 旦（土族）

洛桑次成（土族）

编 写 卓 玛（藏族）、拉 龙（藏族）

绘 图 杨廷玺（造型、动作）

王连民（土族·服饰）

资料提供 冶存荣（藏族）

执行编辑 聂 绚、林 莹

# 灯塔寺羌姆·夏

(鹿 舞)

## (一) 概 述

灯塔寺是果洛南部宁玛派寺院,在每年藏历腊月二十九日举行的辞旧迎新宗教活动中(该活动藏语称“勾多”),都要表演“鹿舞”。舞者由四名僧人担任,头戴鹿面具,身着白色衣裤(以示一尘不染),披各色绸带,腰系五色彩裙及铜铃,手持金刚杵及法刀,在打击乐的伴奏下进行表演。舞者时而腾空跳跃,时而顿脚挥刀,动作稳健干净,粗犷豪放,显示出神鹿的威猛。舞蹈表示神鹿降临人间,降魔伏妖,摧毁敌人,把吉祥和安宁带给人间。

## (二) 音 乐

灯塔寺鹿舞的伴奏乐器有鼓两面、大镲三副、当西禾(碰铃)一副、加哪两支、东嘎日两个。舞蹈的开始与结尾处由加哪、东嘎日奏出庄严、肃穆的曲调,以烘托气氛。打击乐器由击大镲者掌握速度与力度,指挥乐队与舞蹈的配合。加哪演奏时,东嘎日自由奏长音。

传授 久 扎(藏族)  
记谱 田 农

# 加 啞 曲

1=G 庄严、肃穆地

(1)  
 ♯  $\hat{6}$  - -  $\dot{1} \hat{6} \dot{1} \hat{6}$  5  $\hat{6}$  - - |  $\dot{1} \hat{6} \dot{1} \hat{6}$  5 - -  $\hat{6}$  - - - |  
 $\dot{1} \hat{6} \dot{1} \hat{6}$  5  $\hat{6}$  - - -  $\hat{6}$  - - - | (4)  $\dot{1} \hat{6} \dot{1} \hat{6}$  5  $\hat{6}$  - - |  $\dot{1}$  - -  
 $\hat{2}$  - - |  $\dot{3} \dot{2} \dot{3} \dot{2}$   $\dot{1}$   $\dot{2} \dot{1} \dot{2} \dot{1}$   $\hat{6}$  - - |  $\dot{1} \hat{6} \dot{1}$   $\hat{2}$  - - - |  
 (8)  $\dot{1} \dot{2} \dot{1} \dot{2}$   $\hat{3}$  - - -  $\hat{2}$  - - - ||

# 打 击 乐

中速稍快

(1) (4)  
 $\frac{2}{4}$  X X | X X | X X | X X || X X X X | X X X X |  
 (8) (12)  
 X X X X | X X X X | X X X X | X X X X | X X X X | X X X |  
 (16)  
 X X X X X | X X X | X X X X X | X X X | X X X X X |  
 (20)  
 X X X X | X X X X | X X X X X | X X X X X | X X X ||

### (三) 造型、服饰、道具

#### 造 型



鹿

#### 服 饰(参见《仙米寺鹿舞》服饰)

头戴鹿面具(同塔尔寺羌姆中鹿的面具),鹿角绑扎彩绸。身穿白色斜襟上衣、灯笼裤,腰系五色彩裙,裙腰内镶串铃,足蹬轻便藏靴,身上系各色彩绸带。

#### 道 具

1. 多吉普吾(金刚杵,见“统一图”)
2. 热支穷哇(法刀)



热支穷哇

### (四) 动作说明

1. 道具的执法 双手以“金刚手”式用右手握法刀、刀尖朝上,左手握金刚杵、杵尖朝下(见图一)。



图 一

## 2. 弓步亮相

做法 站左“前弓步”，右手握刀旁举，稍比肩高，左手握金钢杵伸向左前(见图二)。

## 3. 蹲撩步

第一拍 双脚小跳，落地成“大八字步半蹲”，上身前俯，右臂直伸下垂，左臂后抬(见图三)。

第二拍 起身，左脚向后颠跳一步，右腿随之前撩起 90 度，左臂屈肘前摆，右臂旁撩至“扬掌”位，上身右拧，眼平视(见图四)。



图 二



图 三



图 四

第三~四拍 做第一、二拍的对称动作。

## 4. 跨蹉步

准备 站左“前弓步”，右臂后抬，左臂屈肘于腹前，上身右拧并稍倾向左前(见图五)。

第一拍 右腿经旁抬 90 度做“跨端腿”向左转四分之一圈，双臂自左经后于头顶平划一圈，上身随手由前向左小“涮腰”一周(见图六)。

第二拍 右脚前落地，左脚随即上前做“蹉步”一次，双臂从头顶甩向右下方，身顺势前俯右拧(见图七)。



图 五



图 六



图 七

第三~四拍 做第一、二拍的对称动作。

#### 5. 跺步拧身

第一拍 右脚向前迈一步并颠跳一次,左腿略旁吸,右臂甩向后上方,左臂屈肘于腹前,上身前俯右拧,眼视左前下方(见图八)。

第二拍 左脚落地略屈膝,右“前端腿”顺势稍向右转,上身保持前俯右拧,右臂不动,左臂从前经上向后晃一圈至左前,同时双手抖动,眼视左手(见图九)。

第三~四拍 重复第一、二拍的动作。

第五~八拍 做第一拍动作,随即颠跳四次向右跳转一圈,双手抖动。

#### 6. 鹿跃

第一拍 左、右脚各上一步成“正步半蹲”,双臂从后经上向前晃一圈后落于膝前,上身前俯,低头(见图十)。

第二拍 身起直,右脚后撤一步成左“大丁字步”,双手提至胸前,上身稍后仰,平视。

第三~四拍 保持姿态右脚起向前跑三步,第三步双膝屈,双臂向前平伸准备起跳。

第五拍 双腿屈膝跳起,空中开跨,小腿上吸,上身前俯,双臂后摆(见图十一)。



图 八



图 九



图 十



图 十一

第六拍 左脚先落地,右脚随即落成“正步半蹲”,其它同第一拍的动作。

第七拍 右脚向前一步成右“大丁字步”,双手提至胸前,身体直立。

第八拍 上左脚,同时做“下分手”成“弓步亮相”姿态(参见图二)。

#### 7. 跨点步

第一拍 右脚向右跨一步,双臂屈肘旁抬,左臂略比肩高,右臂平肩。

第二拍 保持手姿,重心移至右脚,左脚点地成“丁点步”,身微仰略右倾,眼视左前上

方(见图十二)。

第三~四拍 做第一、二拍的对称动作。

### 8. 正劈跳

第一拍 右脚向前迈一步为重心,屈膝,右臂抬于右前,左臂上扬,上身微左拧右倾(见图十三)。

第二拍 左腿前踢成“前端腿”,右脚颠跳一次,左臂向左下方劈去,右臂上举,眼视左手(见图十四)。



图 十二



图 十三



图 十四

第三~四拍 做第一、二拍的对称动作。

### 9. 斜劈跳

准备 左脚后点地,左臂屈肘于胸前,右手上举(见图十五)。

第一拍 左腿前踢成“前抬腿”,右腿屈膝向前颠跳一次,右臂向左下方劈下,左臂不动,上身稍前俯并左拧,眼视右手(见图十六)。

第二拍 做第一拍的对称动作。



图 十五



图 十六

### 10. 蹉步轮劈

准备 左“前弓步”，左臂屈肘于胸前，右手上举。

第一拍 做一次“蹉步”，右手向左下方斜劈下再扬起至左上方，左臂不动。

第二拍 继续做一次“蹉步”，右手由左上方向右下方劈下再扬起至右上方。

提示：该动作的“蹉步”无固定方向。

### 11. 摆臂跳颠步

准备 左腿略屈膝，右腿稍前提，双臂屈肘于胸前。

第一~二拍 右脚落地，屈膝，左小“前端腿”踢起，接着右脚向前颠跳两次，双臂向左摆，身前俯顺臂动势向左拧，眼视右手（见图十七）。

第三~四拍 做第一、二拍的对称动作。

### 12. 跺提步

第一拍 左脚跺地并跳一下，右“前端腿”，右手法刀甩至左肩上方，左手“提襟”位，身右拧，眼视右旁（见图十八）。

第二拍 脚做第一拍对称动作，右手经下甩划至右上方，左手不动，微仰身并左拧，眼视左前。

### 13. 跪式反劈

准备 右“单腿跪”，右手置于左胸前，左手背于腰后，眼视右旁（见图十九）。

第一拍 右手向右后反劈下顺势后抬，同时左拧身低俯于左膝上，眼视左旁（见图二十）。



图 十七



图 十八



图 十九



图 二十

第二拍 恢复准备姿态。

提示：也可做对称动作。



#### 14. 踢腿转身跳

第一拍 左脚上步推地跳起,右脚前踢45度,顺势向右转四分之一圈,双臂举至头上方自左经后划一个平圆(见图二十一)。

第二拍 双脚依次落地成右“踏步全蹲”,双手甩向左后,上身顺势前俯左拧,眼视左后方。

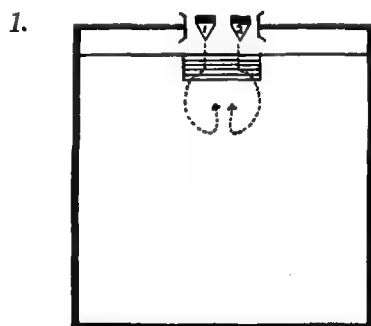
第三~四拍 做第一、二拍的对称动作。



图 二十一

### (五) 场记说明

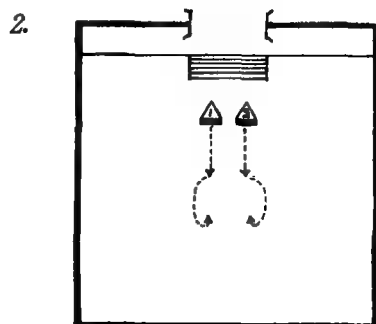
鹿(▽) 由四位僧人扮演,均右手持法刀,左手持金刚杵,简称“1号”至“4号”。



加哪曲

〔1〕~〔5〕 候场。

〔6〕~〔8〕 1号、2号做“弓步亮相”的手姿,从经堂门跑出,按图示路线跑下台阶至箭头处,面向5点做“弓步亮相”。

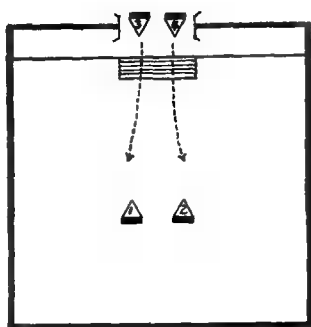


打击乐第一遍

〔1〕~〔4〕奏两遍 二鹿面向5点做“蹲擦步”四次至场中。

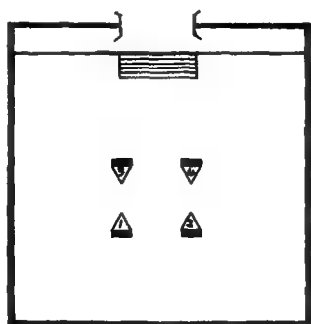
〔1〕~〔4〕奏第三遍 做“跨蹉步”两次,接着跑至场前,面向5点做“弓步亮相”。

3.



〔1〕~〔4〕奏第四遍 3、4号跑上场,面对1、2号做“弓步亮相”,1、2号原地不动。

4.



〔1〕~〔4〕奏第五~八遍接〔5〕~〔12〕 全体面向1点,做“跨蹉步”接四次“踩步拧身”,然后转向3点。

〔13〕~〔20〕 全体面向3点做“踩步拧身”两次。

〔21〕~〔22〕 全体左转身面向1点做“弓步亮相”。

### 打击乐第二遍

〔1〕~〔4〕奏第一遍 做“鹿跃”,最后一拍面向1点做“弓步亮相”。

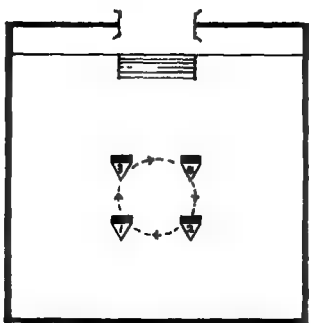
〔1〕~〔4〕奏第二遍 做“鹿跃”最后一拍,1、3号左转,2、4号右转,成1、2号相对,3、4号相对,做“弓步亮相”。

〔1〕~〔4〕奏第三遍 面相对做“跨点步”两次,最后转向1点。

〔1〕~〔4〕奏第四遍 全体面向1点做“跨点步”两次。

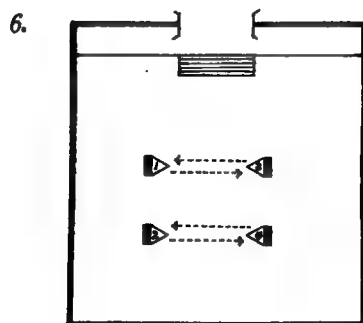
〔1〕~〔4〕奏第五、六遍 做“正劈跳”两次接“跨蹉步”两次。

5.



〔1〕~〔4〕奏第七遍 全体手做“弓步亮相”姿态,顺时针方向跑一圈,最后一拍面向前进方向做“弓步亮相”。

〔1〕~〔4〕奏第八遍 全体向顺时针方向做“跨蹉步”,最后一拍2、4号相对,1、3号相对做“弓步亮相”。

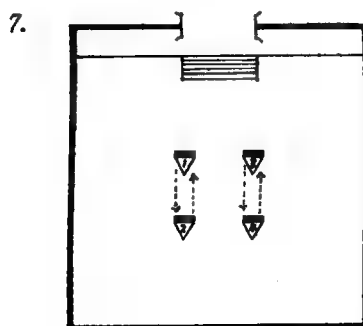


自转一圈,接做“正劈跳”三次。

打击乐第三遍

〔1〕~〔4〕奏第一遍 全体面向 1 点做“踩提步”两次,接做“斜劈跳”两次,最后成“跪式反劈”的准备姿态。

〔1〕~〔4〕奏第二、三遍 做“跪式反劈”两次,接做“踩提步”两次并向左自转一圈。再反复一遍。



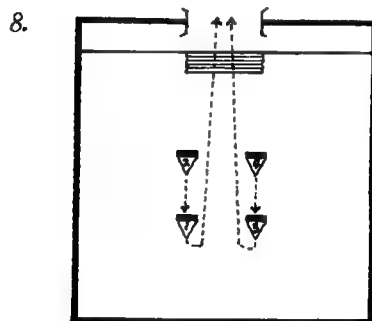
〔5〕~〔8〕 四人面相对做“蹉步轮劈”四次。

〔9〕~〔12〕 做“摆臂跳颠步”两次,2、4 号,1、3 号如图示相互换位,再换回原位,最后一拍四人面向 1 点做“弓步亮相”。

〔13〕~〔14〕 面向 1 点做“斜劈跳”两次。

〔15〕~〔22〕 做“踩提步”两次,然后向左

〔1〕~〔4〕奏第四遍 全体面向 1 点做“蹉步轮劈”四次,自第二次起,1、3 号前行,2、4 号后退,前后两排交换位置。



〔5〕~〔10〕 在原地做“跨蹉步”三次。

〔11〕~〔16〕 做“踢腿转身跳”。

〔17〕~〔22〕同时吹奏加哪曲 做“踩步拧身”,1、3 号转身面向 5 点退场,2、4 号经过 1、3 号的位置,跟着 1、3 号退场。

## (六) 艺 人 简 介

**久 扎** 藏族,1948 年生于果洛州班玛县灯塔乡要什道村。1981 年寺院再次开放后学跳羌姆,是灯塔寺羌姆的主要表演者,他的羌姆教官是灯塔寺的老艺人尕日麻甲(已去世)。

传 授 久 扎

编 写 陈 勋

绘 图 杨廷玺(造型、动作)

王连民(土族·道具)

执行编辑 聂 绚、林 莹

# 罗汉堂寺羌姆·夏

(鹿 舞)

## (一) 概 述

罗汉堂寺座落在海南藏族自治州贵德县的罗汉堂乡。罗汉堂寺院每年举行两次跳羌姆活动,鹿舞在羌姆中表现了与恶魔的搏斗,带给人们仁慈,祝愿人们安宁、吉祥如意。据传,罗汉堂寺的鹿舞是由四川色青寺的一位宁玛派秘宗法师谷如切旺(公元1212—1273年)创编,后传入罗汉堂寺的。罗汉堂寺属宁玛派寺院,它的鹿舞由一名僧人扮演,在羌姆中要与“古日参杰”(莲花生的八种智慧或八种化身)同时表演,并穿插诵经伴唱,根据经文内容,表演的形态、情绪等随之而变化。动作粗犷大方、富有变化,与音乐的配合协调,充分显露出藏传佛教的“神威”。

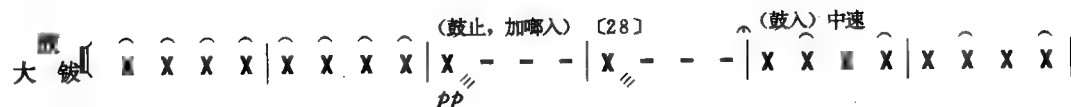
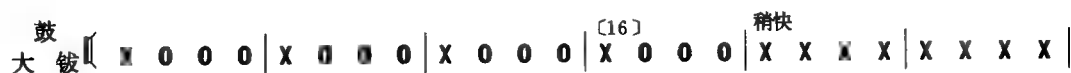
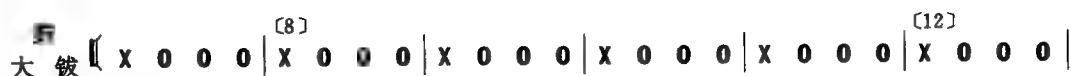
## (二) 音 乐

罗汉堂寺鹿舞的伴奏乐器有鼓、大钹、加啷和东嘎日。加啷曲在出场及表演情绪所需时演奏,与打击乐的节奏无直接联系,仅为烘托气氛。东嘎日无固定音高,仅吹奏长音。乐队由奏大钹者指挥,掌握速度与力度的变化,以配合表演。

# 打 击 乐

传授 桑结太 (藏族)  
记谱 黄芝萍

中 速



大鼓 渐慢 [56] 中速 [60]

大鼓 X X X X | X 0 0 0 | X X X X | X X X X | X X X X |

大鼓 稍慢 [64]

大鼓  $\frac{3}{4}$  X 0 0 |  $\frac{4}{4}$  X X X X | X X X X | X 0 0 0 | X X X X | X X X X |

大鼓 [68] [72]

大鼓 X 0 0 0 | X 0 0 0 | X 0 0 0 | X X X X | X X X X | X 0 0 X |

大鼓 渐慢 [76]

大鼓 X X X X | X 0 0 0 |  $\frac{3}{4}$  - - |  $\frac{4}{4}$  X 0 0 0 |  $\frac{5}{4}$  X 0 0 0 0 |

大鼓 [80]

大鼓 X 0 0 0 0 | X 0 0 0 0 |  $\frac{4}{4}$  X X X X | X X X X | X X X X |

大鼓 [84] [88]

大鼓 X X X X | X X X X | X X X X | X X X X | X 0 0 0 | X X X X |

大鼓 [92]

大鼓 X X X X | X X X X | X X X X | X X X X | X X X X | X X X X |

大鼓 [96] [100]

大鼓 X 0 0 0 | X X X X | X X X X | X X X X | X X X X | X X X X |

大鼓 [104]

大鼓 X X X X | X X X X | X 0 0 X | X X X X | X X X X | X X X X |

大鼓 [108] [112]

大鼓 X X X X | X X X X | X X X X | X X X X | X 0 0 0 | X X X X |

大鼓 [116]

大鼓 X X X X | X X X X | X X X X | X X X X | X X X X | X X X X |

大鼓 [120] [124]

大鼓 X 0 0 0 | X X X X | X X X X | X X X X | X X X X | X X X X |

大鼓 稍快 [128]

大鼓 X X X X | X X X X | X 0 0 0 | X X X X | X X X X | X 0 0 0 |

鼓  
大 钹  $\text{X X X X} \text{ [132] X X X X X 0 0 0 X X X X} \text{ 渐快 X X X X [136] X X X X}$

鼓  
大 钹  $\text{X 0 0 X X X X X X X X X 0 0 0 X X X X X X X X X}$   $\text{[140]}$

鼓  
大 钹  $\text{X X X X X 0 0 0 X X X X X X X X X X X X X X}$   $\text{[144] [148] (加嘟入)}$

鼓  
大 钹  $\text{X X X X X X X X X X X X X X X X X X X X}$   $\text{[152]}$

鼓  
大 钹  $\text{X X X X X X X X X X X X X X X X X X X X}$   $\text{[156] [160]}$

鼓  
大 钹  $\text{X X X X X X X X X X X X X X X X X X X X}$   $\text{[164] 中速稍快}$

鼓  
大 钹  $\text{X X X X X X X X X X X X X X X X X X X X}$   $\text{[168] 快速 [172]}$

鼓  
大 钹  $\text{X X X X X X X X X X X X X X}$



### (三) 造型、服饰、道具

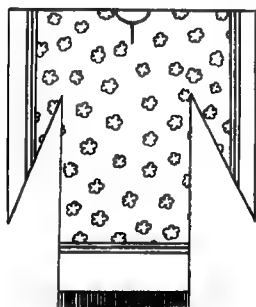
#### 造 型



鹿

服 饰(除附图外,均见“统一图”)

头戴鹿面具(同塔尔寺羌姆中鹿的面具),身穿黑织锦缎羌姆拉,衣襟下摆镶 5 厘米宽的黄穗,袖口宽 85 厘米,袖身以白、黄、深黄等绸缎制作,戴红色披肩,足蹬藏靴,身系多条哈达。



羌姆拉

#### 道 具

罗支(短刀) 同《纳木赛日》中的短刀。

## (四) 动作说明

### 1. 端腿跳转之一

第一~四拍 右脚向前跨半步,左“前端腿”,随即右脚颠跳一次,两手持“金刚手”,右手向右前抬起,左手斜上举(见图一)。后两拍静立。

第五~八拍 保持姿态,右脚颠跳四次向右转半圈。

第九~十六拍 做第一至八拍的对称动作。

### 2. 端腿跳转之二

第一~四拍 双手持“金刚手”于右“顺风旗”位,手心向前上方,左“前端腿”,右脚颠跳三次向右转半圈(见图二)。

第五~八拍 做第一至四拍的对称动作。

### 3. 取青稞

第一~八拍 左脚向左前迈半步,右小“前端腿”,双手持“金刚手”,左手手心朝上向左下伸出,右手“托掌”于头旁(见图三)。接着右脚落地成右“前弓步”,双手做“里绕腕”,左手至腹前,右手至胸前,再绕腕一次后双手从左下抬至左前上方手心向下(表示取青稞),同时左脚旁迈一步成左“旁弓步”,眼随手动(见图四)。



图 一



图 二



图 三



图 四

### 4. 撒青稞

做法 左脚在前双脚站立,双手在胸前向里互绕两圈,之后上身大幅度前俯,双手从

下(意取青稞)伸向前上方,左手高右手低,双腿顺势稍开胯屈膝跳起(意撒青稞),空中上身起直(见图五)。

### 5. 分掌颠跳

第一~四拍 接“撒青稞”动作。双脚落地后左腿做小的“前端腿”,右脚颠跳两次,双手做“上分手”(见图六)。



图 五



图 六

### 6. 弓腰跳转

第一~五拍 右脚向前跨一步,屈膝,左小“前端腿”,右手叉腰,左手手心朝上向前下方伸出,身前俯右拧,接着右脚颠跳着向右转一圈(见图七)。

第六~八拍 左脚落地,右小“前端腿”,左脚颠跳一次,双手持“金刚手”做“上分手”(见图八)。



图 七



图 八

第九~十六拍 做第一至八拍的对称动作。

### 7. 端腿跳转之三

第一~九拍 右脚向前跨一步,左小“前端腿”,右脚颠跳七次向右转两圈,双手持“金刚手”于左“顺风旗”位手心向前,腰向前略弓。

第十~十一拍 手姿不变,左脚落地做右小“前端腿”颠跳一次。

第十二~二十二拍 做第一至十一拍的对称动作。

### 8. 端腿跳转之四

第一~四拍 左脚原地踏一步,右小“前端腿”,左脚颠跳三次向右转半圈,双手持“金刚手”于右“斜展臂”位手心向前,上身右拧左倾,眼视左手(见图九)。

第五~八拍 做第一至四拍的对称动作。

### 9. 取哈达

第一~二拍 右小“前端腿”,左脚颠跳一次,右手持“金刚手”叉腰,左手手心向上向左前方伸出,身前俯稍右倾,眼视左手(见图十)。

第三~四拍 做第一、二拍的对称动作。

第五~十二拍 右脚落地站“大八字步”,两手叉腰,上身左拧前俯,低头,然后起身,意为用角取哈达。

### 10. 挑哈达

第一~二拍 脚的动作同“取哈达”的第一、二拍,双手抬成右“高低手”,眼随手动(见图十一)。



图 九



图 十



图 十一

第三~四拍 做第一、二拍的对称动作,双手经下弧经成左“高低手”。

第五~十二拍 脚与手同“取哈达”的第五至十二拍动作,向前深弯腰,头低下(见图十二)从左下方转至右上方,意为用鹿角挑哈达。

### 11. 端腿跳

第一~四拍 左“前端腿”,右脚颠跳四次,双手持“金刚手”经“上分手”至右“顺风旗”位手心向上(参见图二)。

第五~八拍 做第一至四拍的对称动作。

提示:此动作每四拍可延长一拍。

### 12. 双脚跳

第一~八拍 同“端腿跳转之二”动作,只是在第五至八拍时,双手收回至胸前再上举。

第九~十三拍 双脚向上跳五次,双手收回叉腰(见图十三)。

### 13. 跪地绕手

第一~十二拍 双膝跪地,臀部坐在两脚跟上,上身自左前转向右前,同时双手在胸前向里交替绕手两次后伸至右前方(见图十四)。

第十三~二十四拍 做第一至十二拍的对称动作。

### 14. 跪地摆头

第一~六拍 双膝跪地,双手持“金刚手”叉腰,向下低一下头,再抬起头左右来回摆头五次。

### 15. 跪地磨刀。

第一~二十四拍 做“跪地绕手”。

第二十五~四十拍 从腰旁取出短刀,低头,上身前俯,左手叉腰,右手持“金刚手”握刀指向左前下方(见图十五),接着由左至右甩动五次(表示磨刀)。



图 十二



图 十三



图 十四



图 十五

## 16. 跪地挖土

第一~二十四拍 做“跪地绕手”(右手持刀)。

第二十五~二十八拍 跪地,左手叉腰,右手握刀在地面做挖土状两次,从左向右挖(见图十六)。

第二十九~三十六拍 再做挖土状两次。

第三十七~四十拍 双手从中间向外分两次(拨土状),然后向前举起再向下做挖土状一次(见图十七)。



图 十六



图 十七

## 17. 跪地镇魔

第一~二十四拍 做“跪地绕手”(右手持刀)。

第二十五~三十二拍 同“跪地挖土”第二十九至三十六拍动作。

第三十三~四十拍 左手叉腰,右手持刀以刀尖点地五次,意为镇魔压邪(见图十八)。

## 18. 单跪绕手

第一~二十四拍 右“单腿跪”,双手做“跪地绕手”的动作。

## 19. 正反跳转

第一~二拍 左脚向前迈半步,屈膝,右脚稍抬起向右转四分之一圈,左手伸至前下方,右手叉腰,上身前俯右拧(见图十九)。



图 十八



图 十九

第三~四拍 右脚前脚掌点地,左脚颠跳一次。

第五~六拍 双手大拇指插在胸前的哈达中,左脚颠跳两次右转四分之一圈(见图二十)。

第七~八拍 左脚上前半步,两膝略屈,双手从胸部拉开至“平展臂”位,上身前俯(见图二十一)。

第九~十拍 上身立起,右脚稍离地,左脚颠跳两次,左手不动,右手平伸至右前方。

第十一~十四拍 右脚向前半步,左“前端腿”,右脚颠跳三次向左转半圈(见图二十二)。

第十五~二十八拍 做第一至十四拍的对称动作。



图 二十



图 二十一



图 二十二

## (五) 跳 法 说 明

罗汉堂寺鹿舞是该寺举行羌姆活动中的一个节目,于藏历十月十日在罗汉堂寺院中表演。舞者一人,头戴鹿面具,腰挂短刀。

乐队奏打击乐

[1]~[16] 表演者从经堂门出场,做“端腿跳转之一”四次至场中。

[17]~[24] 做“端腿跳转之二”四次。

[25]~[28] 做“取青稞”接“撒青稞”。

[29] 做“分掌颠跳”。

[30]~[35] 做“弓腰跳转”一次,再反复其第一至八拍动作。

[36] 保持姿态不动。

[37]~[46] 做“端腿跳转之三”一次,再反复其第一至十一拍,接“端腿跳转之四”的

第五至八拍动作。

反复〔37〕~〔46〕 同第一遍〔37〕至〔46〕动作。

〔47〕 做“端腿跳转之四”的第一至四拍动作。

〔48〕~〔53〕 做“端腿跳转之一”一次,再反复其第一至八拍动作。

〔54〕~〔61〕 做“取哈达”一次,停四拍,再做一次,停三拍。

〔62〕~〔67〕 做“挑哈达”两次。

〔68〕~〔69〕 做“端腿跳”。

〔70〕~〔75〕 做“端腿跳转之三”的第一至十一拍,停一拍后接做第十二至二十二拍。

〔76〕~〔79〕 做“端腿跳”两次。

〔80〕~〔81〕 做“端腿跳转之一”的第一至八拍动作。

〔82〕~〔87〕 做“端腿跳转之三”之后停两拍。

〔88〕~〔99〕 做“端腿跳转之一”三次。

〔100〕~〔103〕 做“双脚跳”后停三拍。

〔104〕~〔105〕 做“端腿跳”。

〔106〕~〔111〕 做“跪地绕手”。

〔112〕~〔114〕 做“跪地摆头”两次。

〔115〕~〔124〕 做“跪地磨刀”。

〔125〕~〔134〕 做“跪地挖土”。

〔135〕~〔144〕 做“跪地镇魔”,最后三拍将刀插回刀鞘。

〔145〕~〔150〕 做“单跪绕手”。

〔151〕~〔161〕 做“端腿跳转之三”两次。

〔162〕~〔175〕 做“正反跳转”两次,舞者最后跳回经堂内,表演结束。

## (六) 艺人简介

**直化** 藏族,1922年生于贵德县罗汉堂村。八岁进罗汉堂寺学习寺院羌姆,熟练地掌握了二十余种寺院舞蹈。他的表演精湛,技艺出众,在群众中有一定的威望,是罗汉堂寺院羌姆的好教官,成为该寺院舞蹈的一代传人。

**元登尖木措** 藏族,1938年生于罗汉堂村。十四岁学习跳羌姆,动作既粗犷又细腻,形成了自己的表演风格,很受群众的喜爱。



**桑结太** 藏族,1964 年生于罗汉堂村。是寺院羌姆的继承人,目前已掌握多种羌姆舞蹈,动作熟练,表演自如,特别是鹿舞跳得很有特点,是一个很好的寺院舞蹈表演者。

传 授 桑结太  
编 写 袁廷琨  
绘 图 杨廷玺(造型、动作)  
王连民(土族·服饰)  
资料提供 措罗·普华杰  
直 化  
元登尖木措  
执行编辑 聂 绚、林 堃

# 罗汉堂寺羌姆·刚欠吉周

(十六大骷髅舞)

## (一) 概 述

“刚欠吉周”意为“十六大骷髅舞”。是著名的宁玛派伏藏师(后宏期获得莲花生埋在地下精典的僧人)古鲁却旺(1212——1273)编创的《莲花生八名号》羌姆中的第七场。该羌姆共分十二场,即:闭关舞,加持舞,神饮舞,刀舞,取会供舞,取会供舞与十六大骷髅的大合舞,十六大骷髅舞,仪仗舞,五部空行舞,莲花生八名号舞(八古日上师舞),护法日夏托郭和红面屠夫舞,地方神祇、山神之舞。其中《刚欠吉周》是全套羌姆中较为精彩有象征意义的一场。目前,在青海藏区,只有贵德县藏传佛教宁玛派罗汉堂寺保留着《莲花生八名号》羌姆,表演时间在农历正月初九到初十。

相传莲花生大师是佛祖释迦牟尼的化身,曾八次转世降生,《刚欠吉周》正是表现莲花生大师八世父母从相识相爱到结合及大师八次出世的情景。

《刚欠吉周》中的八名戴白色骷髅面具的角色称“耶布”,代表莲花生大师的八位父亲;八名戴红色面具的角色称“英姆”,代表莲花生大师的八位母亲。表演开始,八名耶布依次从大经堂旁西侧门、八名英姆依次从大经堂旁东侧门同时抬腿缓步跳出,象征着大师的八对父母开始相识,继而伴着铿锵悦耳、抑扬顿挫的鼓声,耶布和英姆两队相互穿插,以大幅度端腿、跨腿、抬腿的跳跃和旋转及平步击鼓等动作走出“日月相合”、“如意旋宝”、“狮子波涛”等队形,生动地展现每对父母间圣洁的爱,浓浓的情和细腻缠绵的情感世界。

耶布和英姆都是自击鼓自舞,场外有两付钹伴奏,唢呐曲只限耶布和英姆出场用。《刚

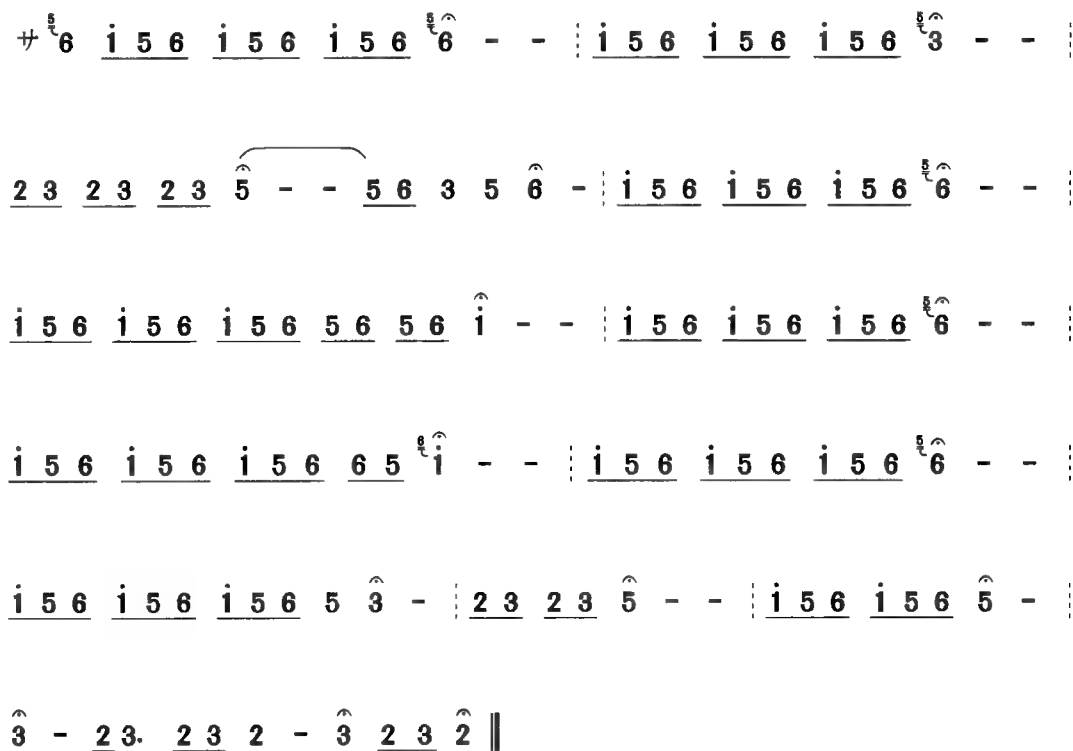
欠吉周》伴奏鼓点刚柔相济，既突出了耶布的阳刚之气，又映衬了英姆的纤细温柔之美。

关于罗汉堂寺《莲花生八名号》羌姆的渊源，据老艺人智华(藏族)说，他的老师然果(藏族，约生于1908年)和肉旦(藏族，生卒年不详)说是从四川省甘孜宁玛派寺院传来，传授者是四川省德格县西钦寺喇嘛次美。智华还说，随着岁月的推移，《刚欠吉周》的舞蹈动作已有了变化。

## (二) 音 乐

传授 智 华(藏族)  
记谱 马志毅

### 引 子



说明：此曲由唢呐演奏、用在演员出场时。该曲与下面的打击乐同时使用，二者在速度和节奏上无内在联系。

## 打 击 乐 一

长柄鼓  $\left[ \begin{array}{c} \text{中 速} \\ \frac{4}{4} \end{array} \right. \text{X } 0 \text{ } 0 \text{ } 0 \mid \text{X } 0 \text{ } 0 \text{ } 0 \mid \text{X } 0 \text{ } 0 \text{ } 0 \mid \text{X } 0 \text{ } 0 \text{ } 0 \parallel$

## 打 击 乐 二

长柄鼓  $\left[ \begin{array}{c} \text{中 速} \\ \frac{2}{4} \end{array} \right. \text{X } 0 \mid \text{X } 0 \mid \text{X } 0 \mid \text{X } 0 \mid \text{X } 0 \mid \text{X } 0 \parallel$   
 $\text{mp}$

## 打 击 乐 三

长柄鼓  $\left[ \begin{array}{c} \text{中 速} \\ \frac{2}{4} \end{array} \right. \text{X } 0 \mid \text{X } 0 \mid \text{X } 0 \mid \text{X } 0 \mid \text{X } 0 \mid \text{X } 0 \parallel$   
 $\text{mp}$

钹  $\left[ \begin{array}{c} \frac{2}{4} \end{array} \right. \text{X } 0 \mid \text{X } 0 \mid \text{X } 0 \mid \text{X } 0 \mid \text{X } 0 \mid \text{X } 0 \parallel$   
 $\text{mp}$

## 打 击 乐 四

长柄鼓  $\left[ \begin{array}{c} \text{中 速} \\ \frac{2}{4} \end{array} \right. \text{X } 0 \mid \text{X } 0 \mid \text{X } 0 \mid \text{X } 0 \parallel$

钹  $\left[ \begin{array}{c} \frac{2}{4} \end{array} \right. \text{X } 0 \mid \text{X } 0 \mid \text{X } 0 \mid \text{X } 0 \parallel$

## 打 击 乐 五

慢起渐快

长柄鼓  $\left[ \begin{array}{c} \text{サ} \end{array} \right. \text{X } \text{X } \text{X } \text{X } \text{X } \text{X } \hat{\text{X}} - \parallel$

### (三) 造型、服饰、道具

#### 造 型



耶布、英姆(正面)



耶布、英姆(背面)

#### 服 饰

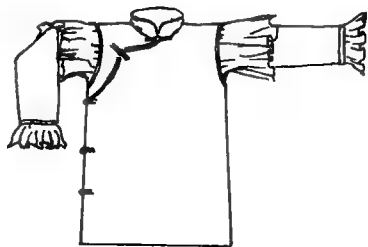
1. 耶布 头戴白色面具(面具的嘴为表演者的眼视孔),穿袖子带褶边的白色斜襟上衣,戴白色披肩,腰围短裙,挂五彩香囊,穿五彩长裤,裤的膝部和裤脚套上带褶边的襪襪套,脚穿白布制的长筒布靴。



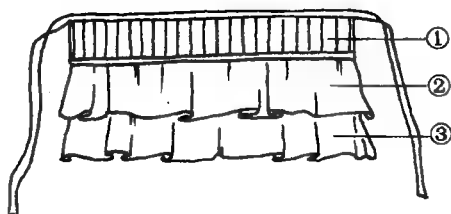
面具(正面)



面具(背面)

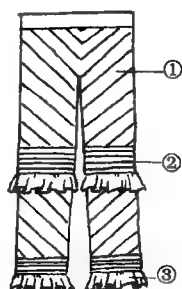


袖子带褶边的斜襟上衣



短 裙

①襻襻 ②红或蓝 ③绿或黄



五彩长裤

①彩条颜色依次为红、黄、蓝、绿、白

②襻襻套 ③绸裙边



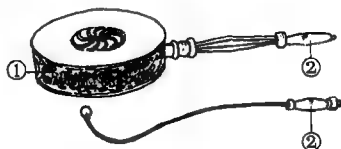
长筒布靴

2. 英姆 除面具、上衣、披肩、长筒布靴为红色外,其他同耶布。

## 道 具

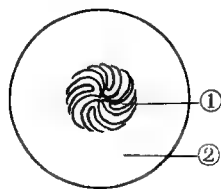
1. 长柄鼓 双面羊皮长柄鼓,鼓面直径约 30 厘米,木柄长 40 厘米。

2. 鼓槌 用长约 50 厘米的细钢筋制,槌头包布,安装约 10 厘米的木制把手。



长柄鼓、鼓槌

①红底金龙 ②红色



长柄鼓鼓面图案

①红、黄、蓝、绿四色

②绿色

## (四) 动 作 说 明

### 鼓的执法与击法

1. 鼓的执法(见图一)



图 一

## 2. 左侧上击鼓

第一拍 鼓抬于头左侧上方,击鼓一下(见图二)。

第二拍 双手平打开(见图三)。

3. 正前击鼓 鼓抬于胸前,向左击鼓一下(见图四)。



图 二



图 三



图 四

4. 胸右击鼓 鼓横抬于胸右前,由下向上击鼓一下(见图五)。

5. 腹前击鼓 鼓抬于腹前下方,由上向下击鼓一下(见图六)。

6. 右下侧击鼓 鼓抬于右前下方,向下击鼓一下(见图七)。



图 五



图 六



图 七

提示:做击鼓动作时舞者可将鼓面来回翻动,或捻动鼓柄使鼓旋转一圈。

## 基本动作

### 1. 抬腿击鼓

第一拍 上左脚做右“前抬腿”的同时舒缓地向左转四分之一圈,手做“左侧上击鼓”

的第一拍动作(见图八)。

第二拍 右脚落地,顺势左转四分之一圈,收左脚成左“丁点步”,手做“左侧上击鼓”的第二拍动作(见图九)。

第三~四拍 保持姿态半蹲一下。

第五~八拍 手动作同第一至四拍,其他与第一至四拍对称。

## 2. 抬腿右拧身击鼓

第一拍 做右“前抬腿”,同时上身右拧顺势右转四分之一圈,手做“左侧上击鼓”的第一拍动作。

第二拍 右脚向前落地,跟左脚成左“丁点步”,手做“左侧上击鼓”的第二拍动作。

第三拍 保持姿态双膝微屈。

第四拍 膝伸直,脚成“八字步”。

第五~八拍 脚做第一至四拍对称动作,其他同第一至四拍。

提示:做上述对称动作(手动作不变)称“抬腿左拧身击鼓”。

## 3. 躬身右击鼓

准备 双腿“八字步”站立。

第一~二拍 躬身向右拧转半圈,手做“右下侧击鼓”。

第三拍 起直身速向左转半圈。

第四拍 上身微俯,双手划至左前下方(见图十),不击鼓。



图 八



图 九



图 十

对称动作称“躬身左击鼓”。

## 4. 吸腿小跳步

第一~三拍 左“前吸腿”,右脚向前跳三小步,双手略低于“平展臂”位,上身稍右倾。

第四拍 静止。

第五~八拍 手位不变,左脚跳落地的同时做右“前吸腿”,左脚顺势向前跳三小步,



上身稍左倾。

提示：吸腿向前跳时可根据场地大小随意跳数步，不受节拍限制。

#### 5. 端腿跳击鼓

第一拍 左脚原位跳一下，同时做右“前端腿”，上身左倾微右拧，手做“正前击鼓”用力击一下(见图十一)。

第二拍 右脚落回“八字步”位为重心，两臂用力旁甩至“平展臂”位。

第三~四拍 手动作同第一至二拍，其他与第一、二拍动作对称。

要点：抬腿、跳脚、击鼓及甩手都要有力。

#### 6. 转身跳击鼓

第一拍 左“前抬腿”，右脚跳一下，手做“正前击鼓”，上身微仰。

第二拍 保持姿态右脚跳一下。

第三拍 左脚跳落地同时向左猛转半圈，成上身稍前俯，右腿屈膝后抬，双手前伸做“正前击鼓”(见图十二)。



图 十一



图 十二

第四拍 保持姿态左脚跳一下。

第五~八拍 右脚向前悠起成“前抬腿”，上身顺势起直，做第一至四拍的对称动作。

要点：动作幅度大，转身要猛，上身俯与直的对比鲜明。

#### 7. 抬腿跳转击鼓

第一拍 左“前抬腿”，右脚跳一下左转四分之一圈，手做“正前击鼓”。

第二拍 左腿落地，双臂打开至略低于“平展臂”位。

第三拍 右“前抬腿”，同时左脚跳一下继续左转四分之一圈，手做“正前击鼓”。

第四拍 同第二拍。

第五~六拍 重复第一、二拍动作左转半圈。

第七~八拍 做第一、二拍的对称动作。

第九~十拍 做第三、四拍的对称动作左转四分之三圈。

第十一~十二拍 上右脚成左“踏步半蹲”，右拧身做“右下侧击鼓”。

提示：有时可加大跳的幅度，更显得粗犷有力。

#### 8. 平步击鼓

第一~二拍 右脚向前走一步，跟左脚踮于右脚跟旁，手做“胸右击鼓”，上身稍向右倾（见图十三）。

第三~四拍 脚做第一、二拍对称动作，手做“腹前击鼓”，上身稍向左倾。

第五~八拍 脚重复第一至四拍动作，手做“左侧上击鼓”两次。

提示：身体舒缓地随着脚步左右摇晃，也可向后退步做此动作。

#### 9. 蹉步击鼓

第一拍 左脚向前稍抬起，手做“胸右击鼓”。

第二拍 做左“蹉步”，双手在胸前从右晃至左。

第三~四拍 落左脚，右脚稍前抬，接做右“蹉步”，双手于腹前，上身经左前拧向右前。

#### 10. 吸腿跳击鼓

第一拍 左脚向前跳一小步，右“前抬腿”，身向右倾，手做“正前击鼓”。

第二拍 右脚跳落地，左脚微离地，身向左倾，双手旁分至略低于“平展臂”位。

第三~四拍 脚做第一、二拍的对称动作，手动作同第一至二拍。

第五~八拍 手做“左侧上击鼓”两次，其他同第一至四拍。

#### 11. 跃步击鼓

第一~二拍 左脚用力向前跳跃一步，右腿随之屈膝后抬，上身略前俯左拧，手做“左侧上击鼓”的第一拍动作，用力击鼓一下（见图十四）。

第三~四拍 做第一、二拍的对称动作。



图 十三



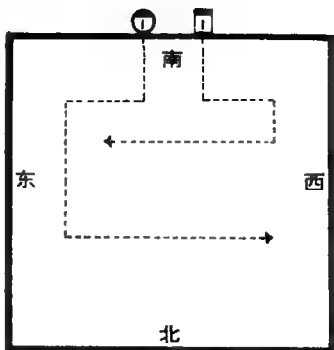
图 十四

## (五) 场 记 说 明

耶布(①~⑧) 八人,均执长柄鼓与鼓槌,领头者简称“耶1号”。

英姆(①~⑧) 八人,均执长柄鼓与鼓槌。

1. 引子(候场)
- 打击乐一 无限反复 耶布、英姆各由1号带领,从大经堂两侧门出场,做“抬腿击鼓”,按图示路线行进至下图位置。



- 2.
- 

全体原位做“抬腿右拧身击鼓”接“躬身右击鼓”、“抬腿左拧身击鼓”、“躬身左击鼓”。

打击乐五 自由地碎击鼓,单腿跳一下并捻动鼓柄使鼓旋转一圈。

再反复本场记上述动作三遍。

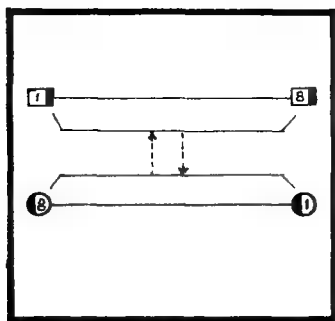
鼓点停 做“吸腿小跳步”向左横走,如图示两队插成一排。

提示:变化动作及队形均由耶1号指挥。

- 3.
- 

打击乐一 做“抬腿击鼓”向右横走,回至场记2开始时的位置。

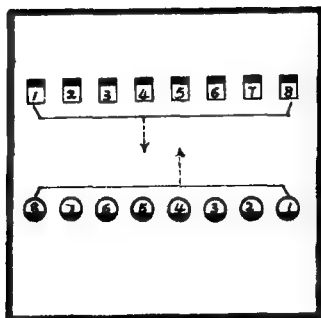
4.



记 2 开始时的队形。

打击乐五 原位碎击鼓数下。

5.



打击乐一 众原地做“抬腿击鼓”。

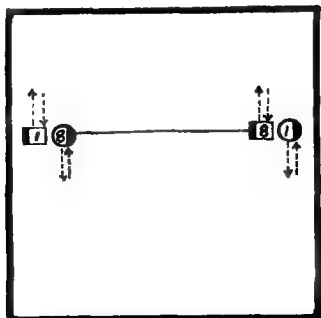
打击乐二 做“端腿跳击鼓”。

打击乐一奏两遍 做“蹉步击鼓”八遍，原位向左转两圈。

打击乐二奏两遍 做“转身跳击鼓”三遍。

打击乐五 碎击鼓便步前行，如图示两队插成一排，成二人一组面相对。

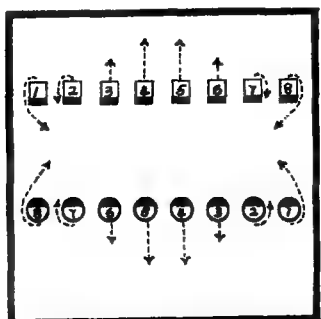
6.



鼓点停 二人一组面相对，双手在胸前左右摆动(也可双手互绕)。

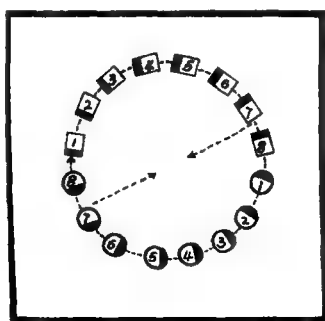
打击乐三奏八遍 做“抬腿跳转击鼓”六遍，按图示路线来回穿插六次(称“狮子波涛”)，前三遍速度较慢，后三遍速度加快。然后做“平步击鼓”三遍来回穿插三次成下图位置。

7.



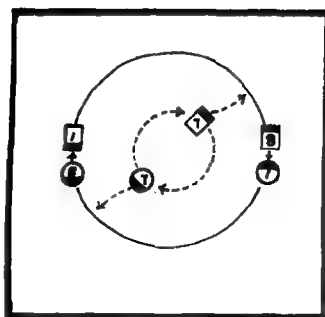
打击乐五 碎击鼓，便步走成圆形，面向顺时针方向。

8.



打击乐三无限反复 做“抬腿跳转击鼓”顺时针绕场一周。接着从场右前和场左后分别走出一名耶布,一名英姆,二人做“吸腿小跳步”至圈内箭头处,其他人原地击鼓。

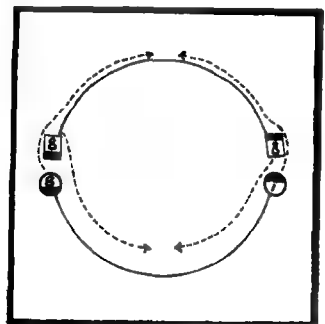
9.



圈内二人做“吸腿跳击鼓”两遍顺时针互绕一小圈,再做“吸腿小跳步”回至原位(称“如意旋宝”)。

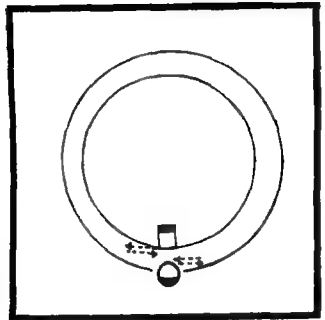
再重复场记 8 接场记 9 动作三遍,每遍绕场一周后都从场右前、左后走出一名耶布、英姆至圈中互绕后返回原位。

10.



打击乐五 边碎击鼓边迅速走成耶布在内、英姆在外面相对的两个圆圈。

11.



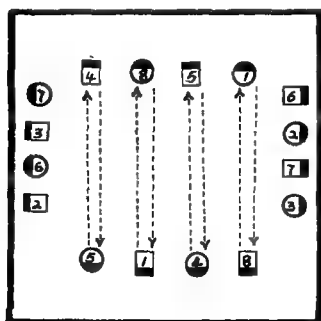
打击乐四无限反复 两圈面相对反复做“平步击鼓”,先向右走八拍,随即速左转一圈,再向左走八拍,随即速右转一圈,两队反复左右交错移动(称“日月相合”)。走时既可前行,也可后退。

打击乐五 耶 1 号做碎击鼓,众随即停止舞步于原位碎击鼓。

打击乐四无限反复 做“吸腿跳击鼓”数十遍,两圈左右交错移动(八拍向右,八拍向左)。身体可随击鼓动作自由地大幅度俯、倾。

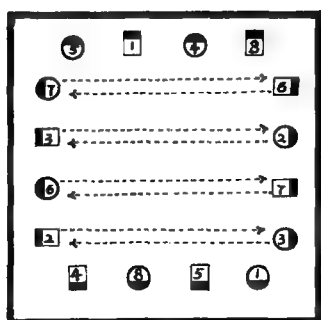
打击乐五 众碎击鼓便步走成下图位置。

12.



打击乐四无限反复 场前与场后两组做“吸腿小跳步”数遍换位,其他人原地做“左侧上击鼓”。

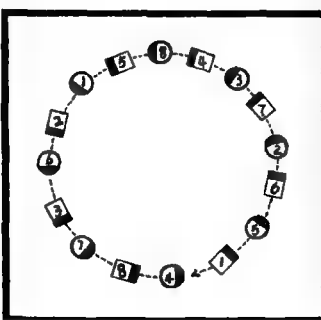
13.



场左与场右两组换位,动作同场记 12。

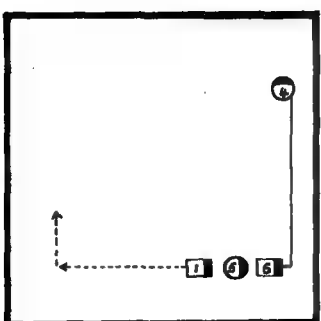
打击乐五 碎击鼓便步走成下图位置。

14.



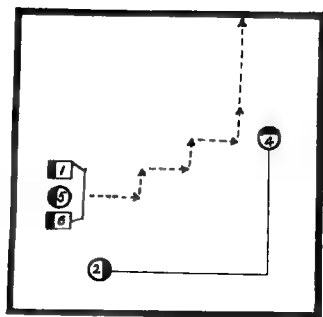
打击乐四无限反复 做“平步击鼓”顺时针方向绕场三圈,第三圈由耶 1 号带领逐渐走成下图位置。

15.



做“抬腿击鼓”,耶 1 号至箭头 1 处时前三人为第一组,做“端腿跳击鼓”三遍至下图位置,其余人原地击鼓。

16.



第一组按图示路线做“跃步击鼓”六遍(向 7 点时跳八步、向 5 点时跳四步),最后面向 5 点“八字步半蹲”、双手平打开至“平展臂”位亮相,然后进入大经堂。其余十三人分四组(最后一组四人)依次重复第一组的动作与路线陆续退场。

## (六) 艺人简介

**智 华** 藏族,生于 1931 年,贵德县罗汉堂乡罗汉堂村人。师从然果和肉旦,从事宗教事务和羌姆表演活动四十余年,能扮演多种角色,舞蹈动作优美大方,干净利落,在羌姆遭禁二十余年复演后,为寺院培养五十余名羌巴(即演员),在当地很有声望。

传 授 智 华

编 写 王国林、措罗·普华杰

李成瑞、青羊措(藏族)

绘 图 杨廷玺(造型、动作)

王连民(土族·服饰、道具)

执行编辑 王国林、盛肖梅、康玉岩

# 刚 玛 乃 禾

(红骷髅、黑骷髅舞)

## (一) 概 述

《刚玛乃禾》是刚玛尔宝(红骷髅)和刚乃禾宝(黑骷髅)的简称,是藏传佛教宁玛派寺院宗教舞蹈中必须要跳的一个很重要的节目。

《刚玛乃禾》表达的主题内容是征服邪恶和妖魔鬼怪,为诸神开启一条平安吉祥的道路。刚玛尔宝和刚乃禾宝是为众生灵灭灾消障的两位勇士,他们的形象是骷髅,代表无私无畏,不讲情面。《刚玛乃禾》在诸神出来征服妖魔鬼怪,将魔首捆绑抬到神坛中间放下以后出场表演,他们做斩妖杀魔、消灭邪恶的动作,道具为长剑。脸上分别戴红、黑色面具,怒目直视,呲牙裂嘴,表情呈愤怒状。舞蹈灵活的跳跃,凌厉的砍杀等动作语汇和斩妖除鬼的内涵,很受群众的欢迎。



## (二) 音 乐

传授 阿什贡(藏族)、文昌保(藏族)  
记谱 措罗·普华杰

### 曲 一

1 = E 慢 速

东 欠 |  $\frac{2}{4}$  5̣ - | 5̣ - | 5̣ - | 5̣ 0 | 5̣ - | 5̣ - |

鼓 簫 |  $\frac{2}{4}$  x 0 | x 0 | x x | x 0 | x x | x x |

东 欠 | 5̣ - | 5̣ 0 | 5̣ 5̣ | 5̣ 5̣ | 5̣ - | 5̣ 0 ||

鼓 簫 | x x | x 0 | x x | x x | x x | x 0 ||

### 曲 二

1 = E 慢 速

东 欠 |  $\frac{2}{4}$  5̣ - | 5̣ - | 5̣ 5̣ | 5̣ - | 5̣ - | 5̣ - |

鼓 簫 |  $\frac{2}{4}$  x 0 | x 0 | x 0 | x 0 | x 0 | x 0 |

东 欠 | 5̣ 5̣ | 5̣ - | 5̣ - | 5̣ - | 5̣ 5̣ | 5̣ - |

鼓 簫 | x 0 | x 0 | x x | x x | x x | x 0 |

东 欠 | 5̣ - | 5̣ - | 5̣ - | 5̣ - | 5̣ - | 5̣ - |

鼓 簫 | x x x x | x x x x | x<sub>///</sub> - | x<sub>///</sub> - | x<sub>///</sub> - | x<sub>///</sub> - |

东 欠 | 5̣ 5̣ | 5̣ - ||

鼓 鐃 || x x | x 0 ||

## 曲 三

慢 速

鼓 鐃 ||  $\frac{2}{4}$  x 0 | x x | x 0 | x 0 ||

## (三) 造型、服饰、道具

### 造 型



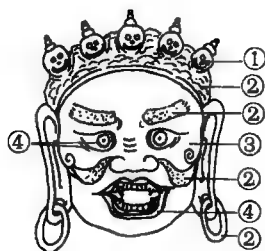
刚玛尔宝、刚乃禾宝

## 服 饰

1. 刚玛尔宝 戴红脸红发的面具。穿骷髅状条纹紧身衣裤(藏语称“刚拉”),系披巾、围腰,穿软靴子,均为红色。

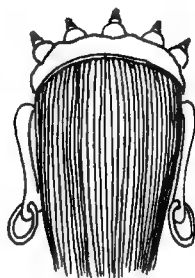
2. 刚乃禾宝 服饰同刚玛尔宝,面具为蓝脸黑发,披巾为蓝色,其它均为黑色。

面具的制作方法同塔尔寺羌姆,头发用牦牛毛或犏牛尾制作,粘在面具上垂于脑后。

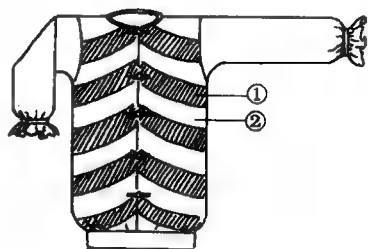


面具正面

①白色 ②金色 ③刚玛尔宝为红色、刚乃禾宝为蓝色 ④深红色



面具背面

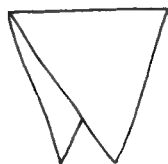


紧身衣

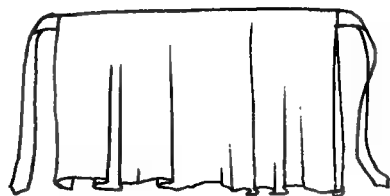
①刚玛尔宝为红色、刚乃禾宝为黑色 ②白色



紧身裤



披肩



围腰



软靴子

## 道 具

象郎(长藏刀) 铁制,总长 80 厘米(见“统一图”)。

## (四) 动作说明

1. 道具的执法 右手以“金刚手”式握宝剑(见图一)。

### 2. 准备式

做法 站“大八字步”，右手握剑于胯右前，左手“金刚手”式叉腰(见图二)。

### 3. 行礼

第一~二拍 左腿经“前端腿”向左划至旁，脚跟着地，右腿顺势半蹲，同时左手向左“晃手”一圈提至胸前，右手同“准备式”。

第三~四拍 双腿及右手不动，左手翻掌成手心向上打开至身旁，弓身前俯做行礼状(见图三)。

第五~八拍 保持行礼姿态不动，第八拍起身。

### 4. 出征

第一~四拍 右“前端腿”，左手“平展臂”位手心朝前上方，右手同“准备式”。

第五~六拍 右脚向前跨跳一步(跳过门槛)，随即左脚落到右脚右前，右小腿后抬，身顺势转向右前并前俯，左手落至身前下方，右手不动(见图四)。

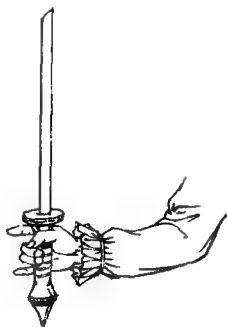


图 一



图 二



图 三



图 四

第七~八拍 保持姿态不动。

### 5. 法轮转

做法 左“端腿”，右脚快速颠跳向左跳转四圈，四拍完成；同时左手做“上分手”至“扬掌”位，接做一个“里绕腕”成“托掌”，右手同“准备式”。

## 6. 出场式

第一~二拍 左脚向右前踏一步,屈膝,身顺势转向右前并前俯,右脚稍后抬,左手手心朝上垂于左膝前,右手同“准备式”(参见图四)。

第三拍 右脚在左脚后踏一步,左“前抬腿”,身立起,左手做“上分手”至身旁,右手不动(见图五)。

第四拍 保持姿态,左脚向左落地,同时身转向正前。

第五~八拍 脚做第一至四拍对称动作,手动作同第一至四拍。

第九~十六拍 反复第一至八拍动作。

第十七~二十四拍 快一倍做第一至八拍动作,共做两次。

第二十五~二十八拍 快一倍做第十七至二十四拍动作。

第二十九~三十二拍 起左脚原地一拍踏两步(略带小跳),手动作同第一至三拍。

从第三十三拍开始,音乐自由延长,脚下碎步快走,左手手心朝上从胸前平划至旁,右手不动。

提示:做“出征”、“法轮转”、“出场式”的对称动作时,脚的动作及身体方位对称,手动作不变。

## 7. 挥剑

第一~二拍 左脚踏一步,右“跨腿”,左脚再跳一下向左跳转半圈,左手叉腰,右手于“扬掌”位挥一次剑,同时做碎摇头(见图六)。



图 五



图 六

第三~四拍 右脚踏一步,左“跨腿”,右脚再跳一下继续向左跳转半圈,手及头的动作同第一、二拍。

第五~八拍 反复第一至四拍动作。

## 8. 压剑

做法 右手提剑于右肩前,左手按在剑身上,眼视左前;第一拍,左脚向右踏一步,右

腿自然提起,身稍左倾,第二拍,右脚向右踏一步,左腿自然提起,身稍右倾(见图七),第三至四拍,反复前两拍步伐继续向右横走。

### 9. 擦剑

第一~二拍 右脚踏一步,左“跨腿”,右脚再跳一下向右跳转半圈,同时右手手心向上于右腋前,左手虚按在剑身上,右手向左前推剑,左手从左前往右后拉做擦剑状。

第三~四拍 做第一、二拍对称步伐继续向右跳转半圈,同时双手翻掌,成右手心向下,左手心向上于剑身下,右手执剑收回右肩前,左手沿剑身向左前划至剑尖前做擦剑状(见图八)。



图 七



图 八

第五~八拍 反复第一至四拍动作。

### 10. 试剑

第一~二拍 右脚原位踏一步,随即上左脚成左“前弓步”,同时双手握剑往前下方砍,上身顺势前俯稍右拧,眼视前下方(见图九)。

第三~四拍 左脚后撤至“踏步”位,左手叉腰,右手握剑经下划至“屈臂手”位,身右拧,眼视前方(见图十)。

第五~八拍 反复第一至四拍动作。



图 九



图 十

### 11. 赶妖

第一~二拍 左脚向左踏一步,再向左跳一步,同时右小“跨腿”,左手叉腰,右手握剑在胸前虎口向上,向左前推一下剑把(意为赶妖),眼视左前(见图十一)。

第三~四拍 脚做第一、二拍对称动作,继续向左横移,其它同第一、二拍。

第五~八拍 反复第一至四拍动作。

第九~十二拍 做“试剑”第一至四拍动作。

### 12. 劈妖

第一~四拍 脚动作同“挥剑”第一至四拍;前两拍右手经向左“晃手”顺势向右下劈剑,同时左手经胸前擦至“扬掌”位,后两拍重复前两拍手的动作(见图十二)。



图 十一



图 十二

第五~八拍 反复第一至四拍动作。

第九~十二拍 做“试剑”第一至四拍动作。

提示:以上“挥剑”、“压剑”、“擦剑”、“试剑”、“赶妖”、“劈妖”六个动作组成“表演式组合”。“表演式组合”分慢速、中速、快速三种速度,做慢速组合的动作幅度要大,做快速组合的动作幅度较小。

### 13. 欢呼

第一~八拍 做“法轮转”两次。

第九~十六拍 脚做第一至八拍的对称动作,手动作不变。

第十七拍以后 做“出场式”,先在原位舞动,从碎步快走开始走“∞”形路线。

### 14. 进场式之一

第一~二拍 右腿经“前端腿”向右划至旁落地,屈膝,顺势右转四分之一圈,上身前俯,右手的剑尖搭在右肩上,左臂下垂。

第三~四拍 身立起,左“跨腿”,右脚跳两下,右手不动,左手做“上分手”至“托掌”位手心向下。

第五~六拍 左脚落到右脚前,屈膝,右脚稍后抬,右手不动,左手手心向上落至左膝前,上身顺势前俯。

第七~八拍 基本同“出场式”的第三拍动作,只是右手的剑尖仍搭在右肩上(参见图五)。

第九~十六拍 做第一至八拍对称动作,左手始终叉腰,右手做“上分手”至“托掌”位时,剑横于头前上方,剑尖朝左(见图十三)。



图 十三

#### 15. 进场式之二

第一~四拍 同“进场式之一”第一至四拍动作。

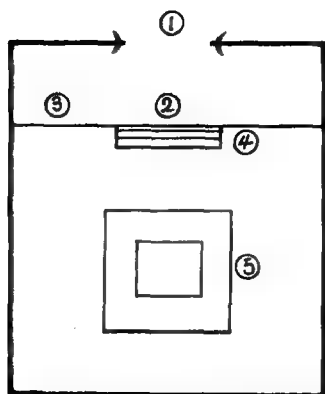
第五~八拍 同“进场式之一”第九至十二拍的动作。

### (五) 场 记 说 明

刚玛尔宝(◆) 即红骷髅,由一名僧人扮演,右手握宝剑,简称“玛尔”。

刚乃禾宝(◆) 即黑骷髅,由一名僧人扮演,右手握宝剑,简称“乃禾”。

表演场地在寺庙大殿门前的院子里,院子正中用白粉画一大一小两个正方形图案,大的方形边长约 8 米,意为神坛,小的方形边长约 4 米,意为魔域(见场面图)。

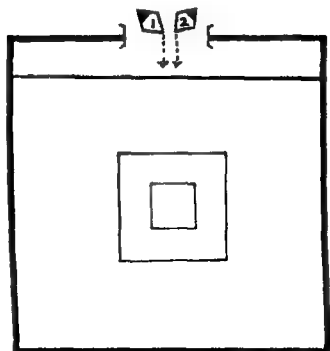


场面图

①殿门 ②台檐 ③乐队  
位置 ④台阶 ⑤神坛



1.



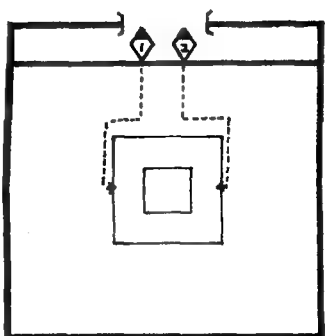
东欠吹奏长音,同时鼓钹齐奏由慢渐快  
玛尔与乃禾二人如图侧身相对站在殿门内,做  
“准备式”。

曲一

〔1〕~〔4〕 二人转身面对 5 点做“行礼”  
(向佛祖行礼)。

〔5〕~〔8〕 二人转身面对 1 点,玛尔做“出  
征”,乃禾做对称动作,跳过门槛至殿门外。

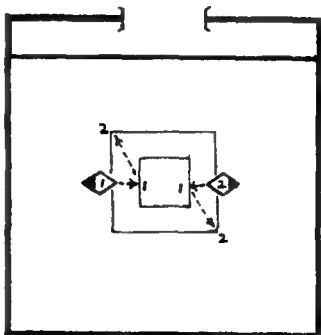
2.



〔9〕~〔12〕 二人在台檐上,玛尔做“法轮  
转”两次,乃禾做对称动作。

曲二 二人做对称的“出场式”,从第三十  
三拍开始,走下台阶,按图式路线走至箭头处,  
成二人面相对。

3.

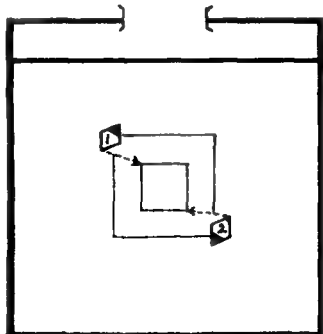


曲一(慢速)第一遍

〔1〕~〔4〕 做慢速的“表演式组合”。先做  
“挥剑”,二人走至第 1 箭头处。

〔5〕~〔6〕 玛尔转向 2 点,乃禾转向 6 点,  
做“压剑”各至箭头 2 处。

4.

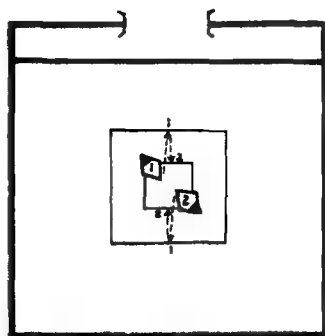


〔7〕~〔12〕接第二遍〔1〕~〔2〕 二人转成  
面相对,原地做“撩剑”、“试剑”。

〔3〕~〔8〕 二人左肩对圆心,做“赶妖”至  
箭头处。

〔9〕~〔12〕接第三遍〔1〕~〔2〕 二人面相  
对,原地做“劈妖”。

5.



〔3〕~〔6〕 做第二次慢速的“表演式组合”。先原地做“挥剑”。

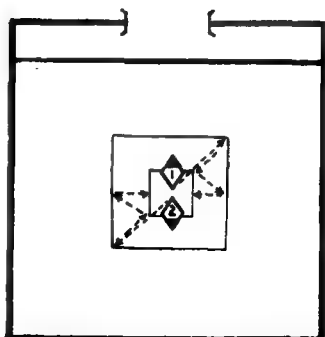
〔7〕~〔8〕 玛尔转向 4 点,乃禾转向 8 点,做“压剑”各至箭头 1 处。

〔9〕~〔12〕接第四遍〔1〕~〔4〕 二人面相对,原地做“擦剑”、“试剑”。

〔5〕~〔10〕 二人左肩对圆心,做“赶妖”至箭头 2 处。

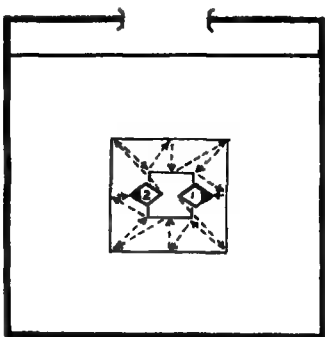
〔11〕~〔12〕接第五遍〔1〕~〔4〕 二人面相对,原地做“劈妖”。

6.



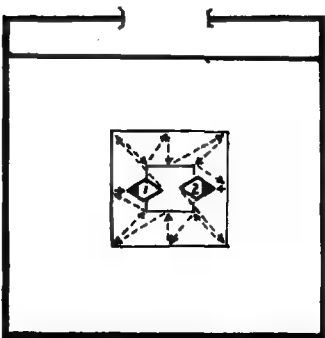
然后按场记 5 的规律,音乐不断反复,二人做第三、四次慢速的“表演式组合”。每一次做“压剑”时,按图示路线走斜线至外围大的方形线上;做“赶妖”时,左肩对圆心向里走至小的方形线上。最后二人到下图位置。

7.

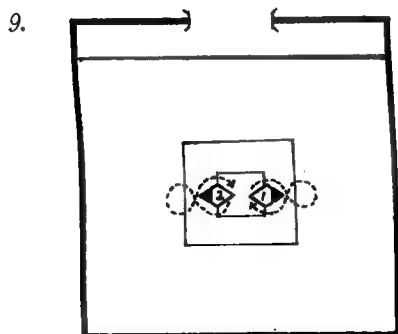


曲一(中速)无限反复 依照上述规律,做中速的“表演式组合”四次,按图示路线二人行进至换位。

8.



曲一(快速)无限反复 依照上述规律,做快速的“表演式组合”四次,按图示路线二人行进至换位。

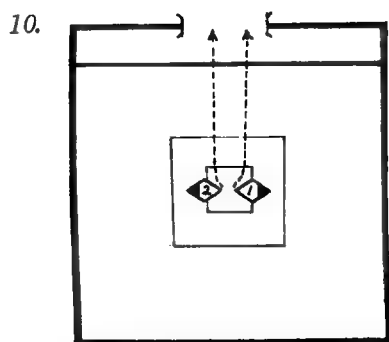


曲一(中速)

[1]~[4]不奏

[5]~[12] 做“欢呼”的第一至十六拍动作。

曲二 做“欢呼”第十七拍以后的动作,按图示走“∞”形路线。



曲三无限反复(速度渐快) 做“进场式之一”数次,接“之二”数次,按图示路线跳上台阶进殿门。

## (六) 艺人简介

**阿什贡·文昌保** 藏族,1922年生,贵德县河东乡阿什贡村人。从小喜爱舞蹈,每当村里人或者寺院的阿卡(僧侣)们习舞,特别是在寺院法会上跳羌姆时,他都喜欢跟在后头学。长大后,他成了“三寺”(格哇寺、迦甲寺、堪布拉寺轮流举办每年一次的跳羌姆大法会,所以被称为“三寺”)的一名阿卡。由于他学习各种法舞很努力,掌握了宁玛派寺院的《夏乃禾》(黑帽法舞)、《刚玛乃禾》(红、黑骷髅法舞)、《章颂》(宁玛派护法神法舞)、《格萨尔王》(据藏族长篇英雄史诗《格萨尔王》改编的法舞)等节目的全部念、唱、击乐、跳法。他的表演比一般人更灵活、欢快、富有表现力,在“三寺”中出了名,在观众中富有声望。为此,该地区的群众和教徒们在他的本名文昌保前加上了“阿什贡”这个地名,尊称他为阿什贡·文昌保。

传 授 阿什贡·文昌保

编 写 安多·唐嘎尔(藏族)

绘 图 卢士耀

资料提供 王连明(土族)

执行编辑 措罗·普华杰、林 莹



# 回 族 舞 蹈



## 宴 席 舞

“宴席舞”流传于青海的回族聚居区，是一种由男性成对表演，边唱边舞的即兴表演形式。

回族，自称回回人，是青海六大主体民族之一，主要生活在西宁、化隆、湟中、大通、海北州门源县等地。据民族学家的考证，回族的先民“蕃客”远在唐宋时代就已在青海地区活动。到了元代，大量信仰伊斯兰教的穆斯林，从阿拉伯、波斯、中亚移居河湟流域。明清之际，回回人从新疆、陕西、甘肃和江南等地移民河湟达到盛期，他们与当地各族人民友好相处，生息繁衍，形成了民族共同体。回族人民勤劳勇敢，敬老遵礼，讲究卫生。其民间文化中的民歌“花儿”和“宴席曲”<sup>①</sup> 很著名。

宴席曲是回族人民在婚礼时、姑娘出嫁前、娘家和新郎家中闹洞房时演唱的一种民歌。这种民歌一调一事，内容丰富，曲调优美动听。青海回族的婚礼不兴吹打，却非常热闹；一家办喜事，全庄子人都来祝贺。乡规俗约：结婚三天无大小。新婚之夜，远近的歌手来到新郎家里，坐在院中唱宴席曲，歌声嘹亮，此起彼伏，直至天亮。在演唱过程中，有些歌手兴致盎然，便会手舞足蹈起来，一般为二人对舞，旁人伴唱；或两人边唱边舞，逐渐形成了“宴席舞”。宴席舞的动作组合多以拳术动作名称命名，如“三道步”、“黑鹰展翅”、“鹞子翻身”、“四门斗子”、“大小梅花”等等。

宴席舞多以宴席曲的内容即兴发挥表演。宴席曲中涉及的内容非常广泛，从目前青海已搜集的七十多个曲目来看，其中有控诉兵荒马乱之苦的；有反映旧时代男女悲欢离合的；有以历史故事为题材的；还有表现人们的欢乐，劝谕人们尊老爱幼、以礼待人等方面的曲目。建国以后，宴席曲又融进了表现新生活的内容。

宴席曲的内容直接作用于宴席舞的动作及表演，形成了它的特点：首先是舞者根据曲

---

<sup>①</sup> 在青海方言中，“宴席”一词即是婚礼的代名词。

词内容表演,动作幅度较小(因表演地点、场地的特殊限制)。如表现妇女思夫的宴席舞,以妇女绣花等动作,表现感情的变化,抒发思念丈夫的情感,并引起人们的联想,很有魅力。

其次,宴席舞把动物人格化,以动物的动态表演影射人间的痛苦。如《绿鹦哥》、《白鹦哥》等,以自述的形式,配合“抖翅”等动作,将鹦哥从一更至五更天起飞、受伤、挣扎、悲哀的全过程表现得淋漓尽致,十分感人。

再次,宴席舞以通俗易懂、生动感人的曲词配以生活中常用的手势及夸张的表情,说、唱、演浑然一体、恰到好处,既说明了某些哲理,又体现出一种内在的民族性格、传统道德观念和生活气息。

同时,宴席舞的每支曲子在演唱前要表演拳术动作,它既烘托现场气氛,又吸引了观众的注意力。

总之,青海回族宴席舞在发展过程中,无论其内容、表现手法都形成了一整套自己的特点,表达着回族人民的生活、苦难、欢乐和对社会的感知,反映出青海人民的心理和文化内涵。

执笔 晓璇



# 白 鸚 哥

## (一) 概 述

《白鸚哥》是宴席舞中一个很受人喜爱的节目,在青海回族聚居区均有演出,尤其是海北州门源回族自治县阴田乡的表演较为完整,最有特色。

《白鸚哥》源出明清以来民间的一种古老曲艺“宝卷”的著名曲目《鸚哥宝卷》。故事演唱的是一只红嘴绿毛的小鸚哥,为挽救母亲垂危的生命,飞过遥远的山岭,去寻找葡萄仙果,不料被人用弹弓打伤捕捉,待它历尽苦难逃脱牢笼时,其母已亡。绿鸚哥悲伤不已,浑身绿毛脱尽,生出了白色羽毛为母戴孝。孝心感天动地,白鸚哥被神仙收留于天界。这故事出于汉族,但故事中所表述的孝敬老人的主旨,是人类共有的美德,故被回族人民汲取。

阴田乡回族人在女方家婚礼宴席上表演《白鸚哥》。它通过伴唱及舞蹈动作“交叉点步”、“横移抖翅”、“单跪射弹”、“跪蹲耸肩”等,表现白鸚哥救母寻药中所遇到的苦难和勇敢不屈的精神,表达人间至诚至感的孝心。

《白鸚哥》一般无乐器伴奏,有的地区根据喜好,也有以瓷碟伴舞的,由场外观众一至四人左手拿碟,右手捏筷,有节奏的敲击碟边。艺人们在强、弱、缓、急的碟音伴奏下,时而激情饱满地把一个个棱角分明的动态展现给人们,时而以低沉的演唱表现出悲哀与忧伤,抒发的情感生动、形象。

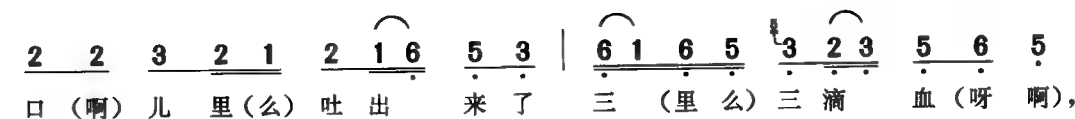
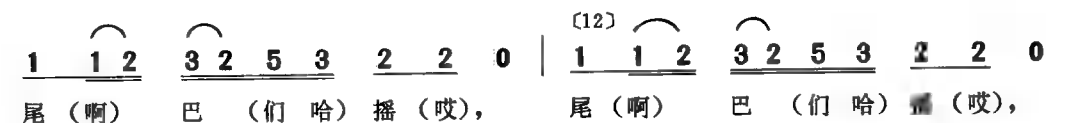
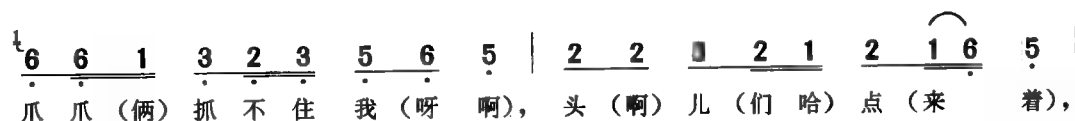
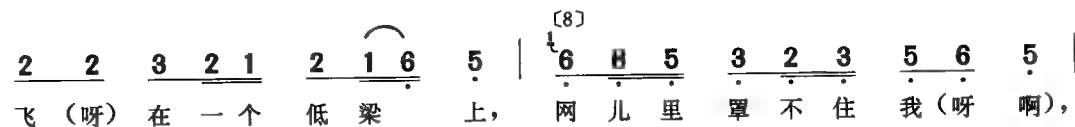
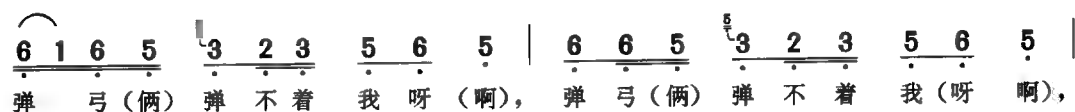
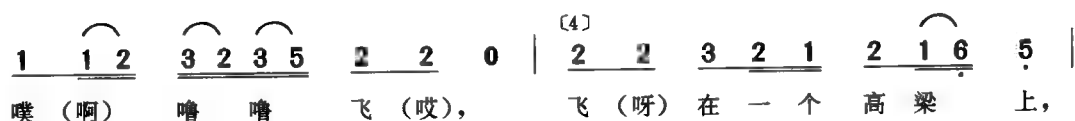
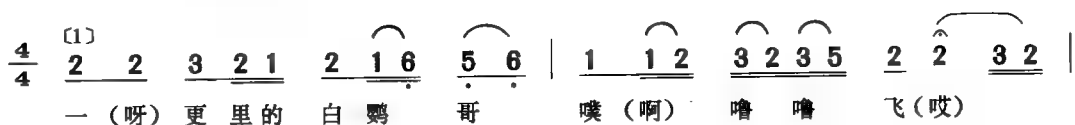
在表演《白鸚哥》的艺人们中间普遍流传,该舞在门源回族自治县已有二百多年的历史。是回族人民中一出寓教于乐、具备回族歌舞表现形式的代表作品,从中可感受到优秀的民族民间文化、道德教育的传播途径和作用。

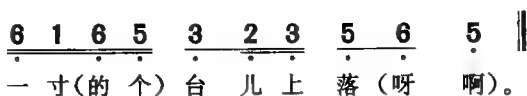
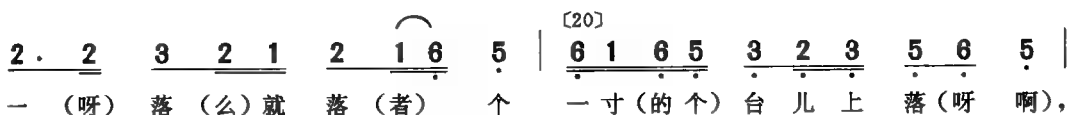
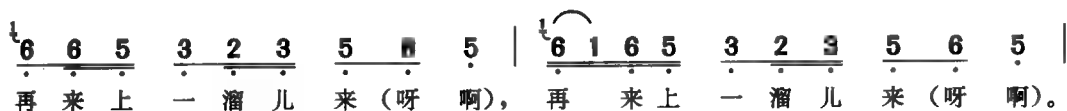
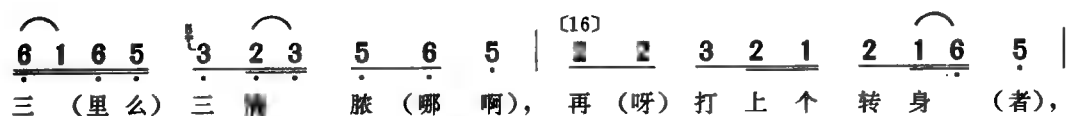
## (二) 音 乐

### 白 鸚 哥

传授 赵生华(回族)  
记谱 拉 龙(藏族)

1 = G 中速稍慢





说明:此曲原有五段歌词,目前的唱法,第二至五段除第一句从“二更”唱到“五更”,最后一句从“二寸台儿上落”唱到“五寸台儿上落”外,其它同第一段歌词。

### (三) 造 型、服 饰

#### 造 型



男舞者

服 饰(除附图外,均见“统一图”)

头戴黑色回民帽,身穿白色对襟上衣(或翻穿白皮袄,以模拟白鹦哥),外套黑坎肩,腰系黑底绣花兜肚,穿蓝色便裤,黑圆口布鞋。



兜 肚

#### (四) 动 作 说 明

##### 1. 正点步

做法 站“正步”,左脚向前伸出,以前脚掌点地,两膝略屈,称左“正点步”,右脚伸出前脚掌点地为右“正点步”。

##### 2. 交叉点步

第一~四拍 伸左脚成左“正点步”,左手叉腰,右臂屈肘上抬,食指向上伸出,眼视前(见图一)。

第五拍 伸右脚成右“正点步”,同时双手于胸前做“外绕腕”两次,上身稍俯向右前(见图二)。

第六拍 右脚向右横迈一步,随之伸左脚成左“正点步”,双手动作同第五拍。

第七~八拍 重复第五、六拍动作。

##### 3. 横移抖翅

第一拍 右脚起步碎步向右横移,双手手心向下边抖动边从胸前展开至“平展臂”位,上身稍左倾,目视左前下方(见图三)。



图 一



图 二



图 三

第二~四拍 继续抖手横移,第四拍后半拍,右腿前提,双手翻腕成手心向上略扬起(见图四)。

提示:此动作向左横移时做对称动作。

#### 4. 单跪射弹

做法 左“单腿跪”,双手半握拳向右前做打弹弓状,左手弹拉三次(见图五)。

#### 5. 屈膝探掌

第一~二拍 右脚向后撤步双膝略屈,双手手心朝上向右前下伸出,上身随手前俯90度,目视右下(见图六)。



图 四



图 五



图 六

第三~四拍 起身成左“正点步”,双手至胸前手心朝下(见图七)。

#### 6. 蹉步翻身

第一~二拍 做左“蹉步”向左横走,右臂于“斜垂手”位,左臂屈肘上提,向左顶胯,上身右倾右拧,目视右下(见图八)。

第三~四拍 右脚上至左前“翻身”一周(即“上步翻身”),脚成左“正点步”,双臂举向右前至右“高低手”位手心朝外(见图九)。



图 七



图 八



图 九

#### 7. 碾转摆臀

第一拍 右腿前提,左脚向右碾转四分之一圈,双手稍旁抬,上身略右倾。

第二拍 上身及手的姿态不变,右脚向后落地,继续向右碾转四分之一圈。

第三~四拍 双脚成“大八字步”,屈膝,双手叉腰,上身前俯,臀部大幅度左右摆动数次,模拟白鹦哥摆尾(见图十)。

第五~八拍 起身碎步后退,与另一表演者臀部相碰,然后臀部前后摆动两次。

#### 8. 弓步点头

第一~二拍 左腿左迈一步,左转身成左“前弓步”,双手叉腰。

第三~四拍 目视左旁点头两次。

提示:该动作展示鹦哥受伤后的心情。

#### 9. 赞步大跳

做法 连续做“赞步”跳四次(不加“蹉步”),同时每次向左转四分之一圈。

#### 10. 跪蹲耸肩

做法 上右脚成左“单腿跪”,双手叉腰,二人右肩相对耸肩数次,目视对方。

提示:该动作表现鹦哥受伤后挣扎、痛苦的动态。

#### 11. 端腿击掌

做法 左脚向左跨步同时右“端腿”,上身右倾,双手在左耳处击掌,目视右下方(见图十一)。



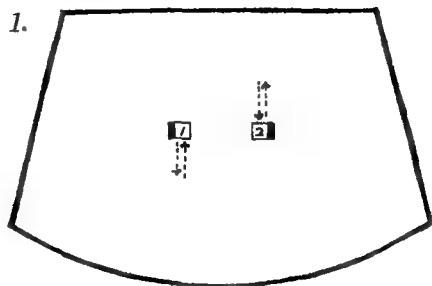
图 十



图 十一

### (五) 场 记 说 明

男舞者(□) 两人,简称“1号”、“2号”。



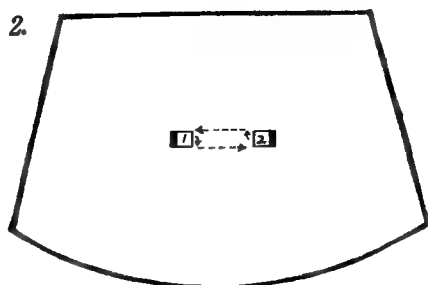
《白鹦哥》唱第一段词

[1]~[2] 二人面相对在台中站立,做“交叉点步”。

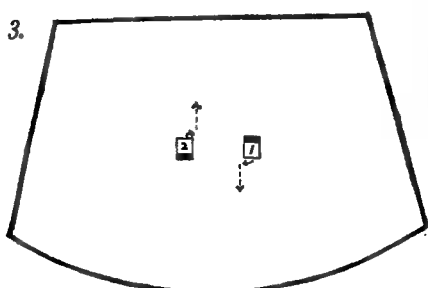
[3]~[4] 做“横移抖翅”,前四拍1号向右、2号向左横移,后四拍1号向左、2号向右横移回原位。

〔5〕 二人面相对做“单跪射弹”。

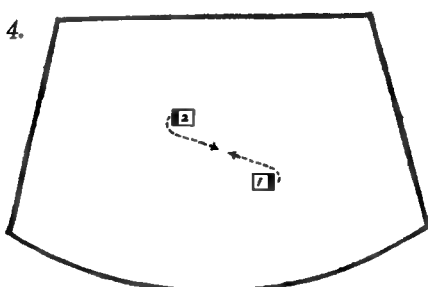
〔6〕~〔7〕 做“屈膝探掌”两次。



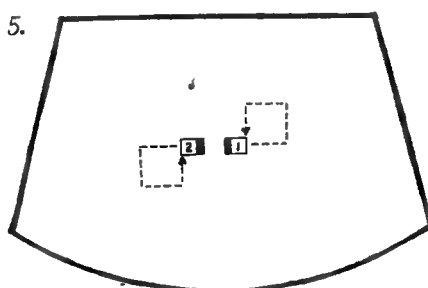
〔8〕~〔11〕 二人右转身,1号面向1点、2号面向5点做“蹉步翻身”四次,向左交换位置。



〔12〕 二人转身成面相对做“横移抖翅”向左横移。

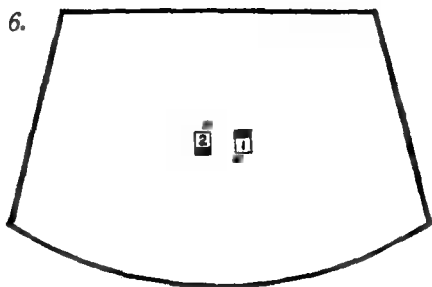


〔13〕~〔14〕 做“碾转摆臀”向左后退步二人相碰。



〔15〕 做“弓步点头”。

〔16〕~〔18〕 做“赞步大跳”按图示路线行进。



〔19〕～〔20〕 二人右肩相对做“跪蹲耸肩”，然后转身成二人面相对。

〔21〕 做“端腿击掌”一次。第一段结束。

以下各段均和唱第一段词的跳法相同，直至歌词唱完，曲止舞终。

## (六) 艺 人 简 介

**赵生华** 生于1940年，回族，海北州门源回族自治县阴田乡人。其父跳宴席舞很有名气，赵生华受父亲的影响，能跳很多宴席舞。《白鹦哥》由他传授给马金贵，并搭档表演。

传	授	赵生华、马金贵(回族)
编	写	卓 玛(藏族)、拉 龙(藏族)
绘	图	卢士耀(造型、动作)
		王连民(土族·服饰)
资料提供		谢承华、冶存荣(藏族)
执行编辑		聂 绚、林 堃



# 十 道 黑

## (一) 概 述

《十道黑》是流传在海北州门源县阴田乡等地的宴席舞之一,情绪活泼,曲调明快,比喻性强,舞蹈动作生动、形象,整个表演开朗、热情。

当地艺人把《十道黑》的舞蹈基本步伐称为“仔步”,与汉族舞蹈《八大光棍》中的“仔步”相同,以屈伸为主,略有弹性。跳时可根据宴席曲的内容进行各种手势的变换,随意即兴创作上身动作。舞者也可到观众面前或人群中,以诙谐而不失风雅的舞蹈动作,博得众人的掌声和欢笑,使喜庆的场面气氛更加浓郁。

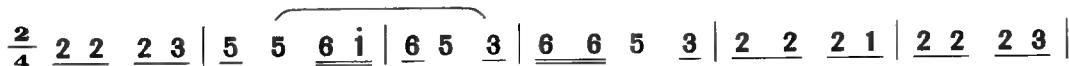
《十道黑》名称的由来,一是指扳着十个手指一段一段的演唱十段;二是指要从早唱到晚(“黑”在青海方言中表示傍晚)。歌词则将生活中一些可笑的人和事进行夸张的描述,配上表演者即兴的动作和表情,具有很强的幽默色彩。

## (二) 音 乐

### 十 道 黑

1 = G 中速稍快

传 授 马金贵 (回族)  
记 谱 冯大才

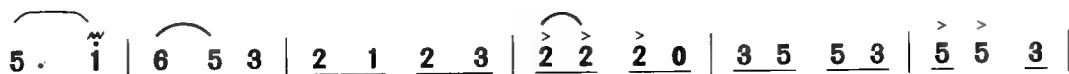


1. 满盅里的酒(儿)

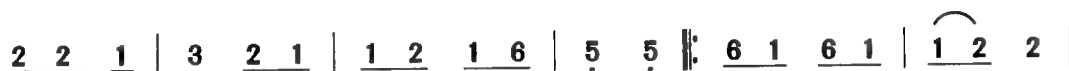
四(啊)下里催(呀)了么,咱们给你

2. 满盅里的酒(儿)

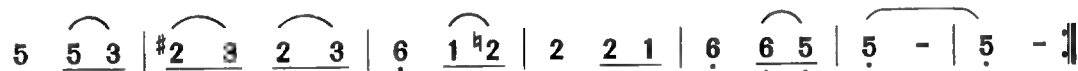
四(啊)下里催(呀)了么,咱们给你



唱 上 (个) 一(啊)道(儿)黑 (呀), 白布(的个)汗衫(哈)  
唱 上 (个) 两(啊)道(儿)黑 (呀), 白大布(个)放到(哈)



青(哪)丝 带(了么 晶晶花儿开呀), 勒不上(个)丝 (啊)  
浅(哪)缸 里(了么 晶晶花儿开呀), 染不上(个)颜 (啊)



带(者) 拽(者)拽(者)黑(呀 浪里儿 浪呀 哟)。  
色(者) 捂(者)捂(者)黑(呀 浪里儿 浪呀 哟)。

3. 满盅里的酒四下里催,  
咱们给你唱上三道黑,  
老虎头上写王字,  
写不上王字写写黑。

4. 满盅里的酒四下里催,  
咱们给你唱上四道黑,  
八十老儿撕羊毛,  
撕不开羊毛撕撕黑。

5. 满盅里的酒四下里催，  
咱们给你唱上五道黑，  
杨五郎他五台山修和尚，  
修不成和尚修修黑。

6. 满盅里的酒四下里催，  
咱们给你唱上六道黑，  
绿鹦哥钻到木笼里，  
打不上转身溜溜黑。

7. 满盅里的酒四下里催，  
咱们给你唱上七道黑，  
张货郎拉个黑驴儿，  
骑不上驴儿骑骑黑。

8. 满盅里的酒四下里催，  
咱们给你唱上八道黑，  
八十的老儿上南山，  
上不起南山爬爬黑。

9. 满盅里的酒四下里催，  
咱们给你唱上九道黑，  
肚里的娃娃害牙疼，  
十二个奶角儿“就”就黑。

10. 满盅里的酒四下里催，  
咱们给你唱上十道黑，  
大老爷的教场上点大兵，  
点不上大兵数数黑。

### (三) 造 型、服 饰

男舞者 头戴白布回民帽，其它同《白鹦哥》。

### (四) 动 作 说 明

#### 1. 仔步

做法 同《八大光棍》中的“仔步”动作。走时，上身随脚步向左、右晃动。

#### 2. 后撩颠颤步

做法 基本步法与“仔步”相同，只是每一步均要以小腿先向后撩再迈出。上身挺直，不随脚步晃动。

#### 3. 捧酒盅

第一拍 左脚走“仔步”，双手虎口张开抬于胸前做捧酒盅状，随身体向左摆，头略左倾。

第二拍 做第一拍的对称动作(见图一)。

第三拍 同第一拍动作。

第四拍 右脚做“仔步”后退一步，双手向右摆，头略右倾。

第五拍 做第四拍的对称动作。



图 一

第六拍 同第四拍动作。

#### 4. 四面催

做法 走“后撩颠颤步”，左脚起向前三步，后撤一步，同时左手叉腰，右手收拇指另四指伸出举至头右前，第一拍手心向内（见图二），第二拍手心向外，反复转腕。



图 二

#### 5. 咱唱上

第一拍 左脚后撤一步，双手于胸前手心向里手指背相靠，伸出拇指（指自己），上身略向左摆（见图三）。

第二拍 手势不变，其它做第一拍的对称动作。

第三拍 左脚经后抬向前伸成“正点步”（同《白鹦哥》同名动作），左手叉腰，右手抬至脸右侧，虎口张开，掌心向左，同时身向左拧，下巴略扬起，眼视左上方（见图四）。

第四拍 手不动，右脚前伸成“正点步”，身向右拧。

第五~六拍 做第三、四拍的动作，第六拍右脚向后撤步。

#### 6. 一道黑

做法 左脚起走“后撩颠颤步”，先后退两步，再前行两步，同时左手叉腰，右手于胸前食指竖起，第一拍，右手心向内，略提腕，第二拍，右手心向外，略压腕，反复转动。

#### 7. 白布衣

第一拍 左脚向前迈步，双手手心向上从胸前落至腹前略打开至胯前两侧，上身稍前俯右倾，略低头，眼视衣（见图五）。



图 三



图 四



图 五

第二拍 右脚后撤步，双手保持姿态，头和上身直起，略向左拧身。

第三拍 保持左拧身，左脚后撤步，双手手心向上抬回到胸前。

第四拍 右脚后撤步，身转向前，双手手心向上从胸前滑至腹前，略提腕，眼视双手。

第五~六拍 手不动，左脚起向前迈两步。

## 8. 晶晶花

第一拍 左脚后撤一步为重心,右腿随之勾脚脚跟点地,双手在胸前做“里绕腕”成手心向外推至右前(见图六)。

第二拍 做第一拍的对称动作。

第三~六拍 做第一、二拍的动作两次。

## 9. 勒丝带

第一拍 左脚后撤步,双手手心向上经略提腕于胸前再落至腹前,眼视双手。

第二拍 保持姿态右脚后撤步。

第三~四拍 做“晶晶花”第一、二拍动作。

## 10. 掩腰带

第一拍 左脚前伸成“正点步”,双手握拳虎口向前从胸前向两旁拉开至左“斜展臂”位,身体顺势右倾,双肩上下颤动一次(见图七)。

第二拍 做第一拍的对称动作。

第三~四拍 同第一、二拍的动作。

提示:该动作表示勒腰带,动作要有力,步伐要大,上身及胯要配合舞步左右摆动,双肩的颤动则表现出一种幽默与滑稽。

## 11. 浪里浪

第一拍 左脚做“后撩颠颤步”向前迈一步,上身略左倾,右手手心向上在胸前向左快速“晃手”经腹前抬至肩右前上方,左手心向内手指向上抬于头前,眼视左手(见图八)。



图 六



图 七



图 八

第二拍 做第一拍的对称动作。

第三拍 左脚迈向右前,顺势向右转半圈,左小臂向内与大臂相夹,右手于胸前向左“晃手”至右下。

第四拍 右脚在左脚后踏地,半蹲着继续向右碾转半圈,双手打开成“平展臂”(见图九)。

第五拍 双腿直起,左脚向前伸成“前点步”,双手向左“晃手”一圈后经“外绕腕”向左前下方“摊掌”,上身顺势前俯左倾(见图十)。

第六~七拍 静止。

第八拍 身体直起,双手收回到腰前,手心向下,屈五指压腕。

第九~十拍 静止。

要点:第一、二拍的后撩腿要高而轻、快,膝部屈伸要脆。

## 12. 照镜子

第一拍 自然站立,双手手指朝上抬至头前,手心对脸向左摆,头随手向左摆。

第二拍 双手向右摆,头亦右摆,做照镜子状。

## 13. 散炒面

做法 左腿在前屈膝半蹲,左手心向上于左胸前,右手五指指尖捏在一起,在左手上做抓炒面状,随之提腕经上向右“晃手”一圈,表示散炒面(见图十一),上身随右手晃动,眼视随右手走,两拍完成。



图 九



图 十



图 十一

## 14. 弹羊毛

第一拍 左脚向前迈步,左手叉腰,右小臂平抬于胸前,手握拳,手背向上。

第二拍 右脚前伸成右“正点步”,右手从胸前打开至右旁,臂向后拉一下表示弹羊毛,身体略右倾(见图十二)。

## 15. 撕羊毛

第一拍 左脚前迈半步屈双膝,左手心朝上于腹左前,右手心朝下五指相捏自左手上提腕向头右上方拉起,表示撕拉羊毛,稍含胸(见图十三)。

第二拍 右脚前迈半步,双手重复第一拍的动作。

## 16. 浅颜色

第一拍 双腿自然站立,略屈膝,上身稍前俯,双手心向上,左手前、右手后抬至眼前。

第二拍 双手向下放至腹前。

第三~四拍 双手慢移至右上方,同时双膝及上身慢慢直起。

## 17. 绿鹦哥

第一拍 左脚迈向右前,向右碾转半圈,双手叉腰。

第二拍 右脚在左脚后踏一步,继续向右碾转半圈。

第三~四拍 反复第一、二拍动作。

提示:该动作表现了绿鹦哥在笼子里的形象,每一拍双肩均要上下颤动一次。

## 18. 骑驴儿

第一~三拍 左脚前伸成“正点步”,双手心朝上、手指相对,从眼前下滑至胸前,身稍前俯。

第四拍 右脚向前迈步,左手叉腰,右手做左“晃手”一圈向右上方伸出,屈肘、指尖向上,同时收拇指再伸出。

第五~八拍 左脚起每拍向前迈一步,右手手心向下从右上方向胸前缓缓落下,同时每拍提压腕一次。

## 19. 爬南山

第一拍 右脚前伸成“正点步”,两手心向下半握拳,交替向右前划立圆,表示爬山(见图十四)。

第二拍 做第一拍的对称动作。



图 十二



图 十三



图 十四

## 20. 害牙疮

做法 右脚前伸成“正点步”，左手叉腰，右手捂腮，头右倾，上身俯向右前，呈痛苦状（见图十五）。

## 21. 数一数

做法 左脚起向前做“后撩颠颤步”，右手举至头前半握拳，手背朝前，左手每拍一次依次拨动右手的小指、无名指至拇指，每拨动一指，其指即伸直，表示数数（见图十六）。

## 22. 端腿跳转

做法 两人面相对，双手互搭对方的双肩，右腿稍端起，左脚每拍颠跳一下，顺时针方向跳转（见图十七）。



图 十五



图 十六



图 十七

## （五）跳 法 说 明

《十道黑》为男子二人成对表演，偶尔也有四人表演的。地点多在庭院或办婚嫁人家的正房中。无音乐伴奏，由表演者自唱自舞，有时有男声伴唱。

表演时二人基本保持面相对，每唱完一段便换位一次，换位后仍为二人面相对。

表演者根据歌词即兴发挥，随歌词内容做相应的舞蹈动作，如唱到“一道黑”便表演“一道黑”的动作，唱到“白布衣”便做“白布衣”的动作等等。步伐以“仔步”和“后撩颠颤步”为主，有时可适当离开原表演位置，到观众面前，以手势的变化表达词意，与观众交流。

《十道黑》的表演有很大的随意性，动作的选择和衔接均无定规，二人可动作一致，也可自行发挥，有的动作可反复多次。



## (六) 艺 人 简 介

**马金贵** 回族,1947 年生于门源县阴田乡。是一个能歌善舞,演、唱、跳很有激情,即兴表演生动,表现力较强的民间艺人。他掌握很多的宴席舞,熟悉歌词和动作,能很好的把握表演分寸,已形成自己的风格,是宴席舞的表演能手。

传 授 马金贵

编 写 卓玛措(藏族)、拉 龙(藏族)

绘 图 卢士耀

资料提供 措 科(藏族)、冶存荣(藏族)

执行编辑 聂 绚、林 莹

# 虎 刺 马

## (一) 概 述

《虎刺马》<sup>①</sup>流传于化隆回族自治县石大仓乡大岭、铁力盖两村,是回族宴席舞中的一个节目。

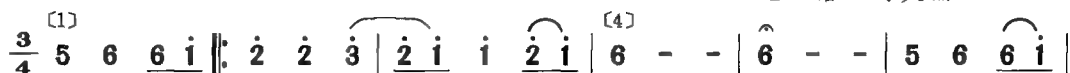
《虎刺马》曲调深沉、悲凉,节奏变化不大,歌词表达出郁闷、痛苦的情绪。舞蹈在曲调的局限下,无大幅度的跳动,身体随曲调的变化而起伏,慢起慢落,表现出一种压抑之感。音乐、舞蹈结构严谨,感情率真深沉,在宴席舞中别有意韵。

## (二) 音 乐

### 虎 刺 马

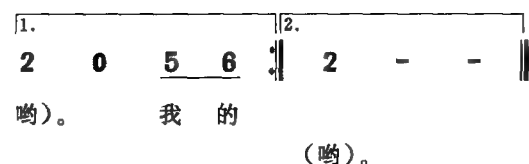
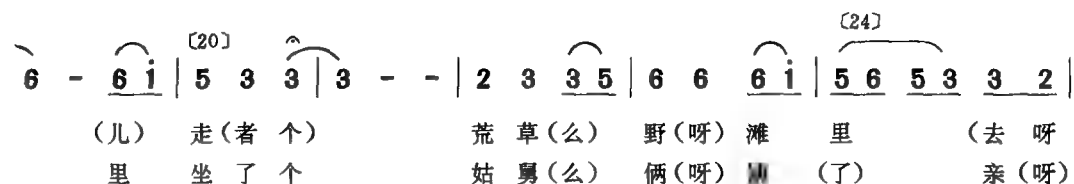
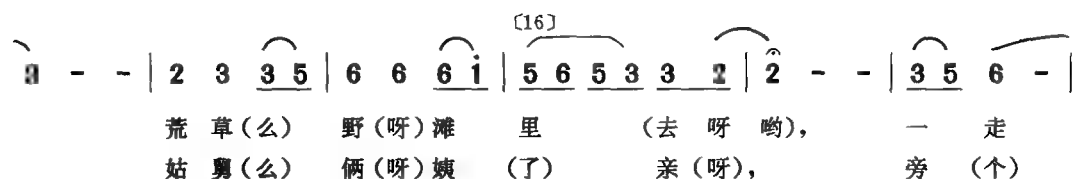
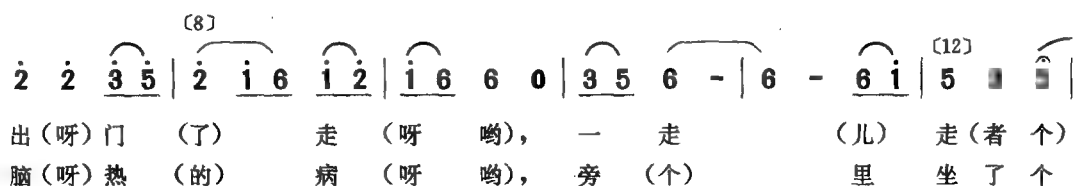
1 = C 慢 速

传 授 冶凯聚(回族)  
马五十四(回族)  
记 谱 马英丽



1. 虎 刺(的个) 马(呀 儿 哈 呀 哎 哟) 拉 上(了)  
2. 范 郎(哈) 得 了 (哎 哟) 头 痛(么)

<sup>①</sup> 虎刺马源于蒙古语,意为枣骝马。



说明：此曲原有十二段歌词。这里选取前两段。

### (三) 造 型、服 饰

男舞者头戴白色回民帽,脚穿绿色圆口布鞋,其它服饰同《白鹦哥》。

### (四) 动 作 说 明

#### 1. 单腿慢蹲晃手

第一~三拍 左腿前抬,右腿慢慢下蹲,同时右手半握拳边抖动边做左“晃手”至“提

襟”位,手指伸直,第三拍时左手举至“扬掌”位(见图一)。

## 2. 慢蹲交替晃手

准备 接“单腿慢蹲晃手”。

第一~十八拍 右腿继续慢蹲,双手三拍一次交替向后划立圆,左腿随之脚跟着地前滑至腿直,第十七拍时,臀部坐在脚后跟上(见图二)。



图 一



图 二

## 3. 慢起交替晃手

准备 接“慢蹲交替晃手”。

第一~二十四拍 手动作同“慢蹲交替晃手”,右腿慢慢直起,左腿随之回收至右脚前,屈膝以前脚掌着地(见图三)。

提示:动作1至3的整个过程中手指始终较慢的抖动,上身挺直,略摇头,表现出凄凉悲伤和思念亲人的苦情及在苦难中挣扎的神态。

## 4. 单腿屈膝转

第一拍 左脚向右脚前迈半步,双腿屈膝,右手旁抬至“屈臂手”位,手心向上,左手按于胯前(见图四)。



图 三



图 四

第二拍 右腿屈膝提起,同时向左转一圈,右手经头顶向胸前落下,手心向内,左手不动。

第三拍 右脚落至左后成“踏步”,右手落至“按掌”位。

提示:转时略含胸,眼视下方,似在病痛中挣扎。

#### 5. 收式

准备 接“慢蹲交替晃手”。

第一~六拍 收左脚于“大八字步”位,双腿慢慢直起,双臂渐抬至右“顺风旗”位,头抬起(见图五)。

提示:该动作表示盼望早日康复,重返家园的心情。

#### 6. 双人击掌

准备 二人面相对站立,双臂下垂。

第一拍 右脚向前迈一步,出右手手指向上相互击掌(见图六)。

第二拍 击掌之手慢落下。

第三拍 做第一拍的对称动作。



图 五



图 六

### (五) 跳 法 说 明

《虎刺马》唱第一段词

〔1〕 两名男子面相对,边唱边做“双人击掌”。

〔2〕 做“单腿慢蹲晃手”。

〔3〕~〔16〕 做“慢蹲交替晃手”接“慢起交替晃手”。

〔17〕 做“单腿屈膝转”二人换位。

〔18〕～〔23〕 二人面相对做“慢蹲交替晃手”。

〔24〕～〔25〕 做“收式”。

唱第二～十二段词 除不做唱第一段词开始的“双人击掌”外,其它同唱第一段词的跳法。

## (六) 艺 人 简 介

**马五十四** 回族,生于1933年,化隆回族自治县石大仓乡大岭村人。是当地比较有名气的民间艺人,从小在当地老艺人的指导下学习宴席舞,表演中情绪饱满,动作自如,尤其在演《虎刺马》时,动作清晰,感情深沉而细腻,十分感人。

传 授 马五十四、冶凯昶(回族)

编 写 马英丽、措 科(藏族)

绘 图 卢士耀

执行编辑 聂 绚、林 莛

# 莲 花 落

## (一) 概 述

《莲花落》流传于化隆回族自治县的大岭、铁力盖两村,是回族宴席舞中的一部分。

《莲花落》是在婚礼喜宴上,由能歌善舞的男艺人边唱边舞,以唱为主、以舞为辅,为宴会助兴。表演者都是当地有影响的艺人,他们穿梭在人群之中,情趣交融,场面生动,很有魅力。

《莲花落》曲调抒情,节奏紧凑明快,配合感情色彩的变化而快慢有致,使舞蹈富于变化。表演时无乐队伴奏,只有表演者自唱或伴唱,所以节奏较为自由,表演者能更好的发挥。

《莲花落》又被称为“噗噜噜飞”。“噗噜噜”为拟声词,似鸟的翅膀不停扇动发出的声响。根据歌词赋予的意境,表演者们不停的扇动手臂,抖动手指,比拟鸟的双翅,步伐也时起时伏,模仿唱词中的绿鹦哥形象,动态惟妙惟肖。

舞蹈完整而淳朴,不讲究服饰道具,无行当角色可言,舞的动律充满着自然古朴的韵味,真实地表现出回族人民的心理和文化内涵。

## (二) 音 乐

### 莲 花 落

1 = C 中 速

传 授 冶凯尔 (回族)  
马五十四 (回族)  
记 谱 马英丽

[1]

$\frac{4}{4}$   $\dot{2}$   $\dot{2}$   $\dot{3}$   $\dot{2}$   $\dot{1}$   $\dot{1}$   $\dot{6}$   $5$   $6$   $\dot{1}$  |  $\dot{2}$   $\dot{2}$   $\dot{3}$   $\dot{2}$   $\dot{1}$   $\dot{1}$   $\dot{6}$   $5$   $6$   $\dot{0}$  |

山 (呀) 坳 (巴) 坳 (呀) 里 的 梧 (呀) 桐 (巴) 树 (呀

[4]

$6$   $\dot{6}$   $\dot{2}$   $\dot{2}$   $6$   $\dot{1}$   $\dot{1}$   $6$   $6$  |  $6$  - - - |  $5$   $6$   $\dot{6}$   $\dot{1}$   $6$   $\dot{1}$   $\dot{2}$   $\dot{2}$  |

一 溜 莲 花 呀 哟 啊 呀 莲 花 呀

[8]

$\dot{1}$   $\dot{2}$   $\dot{1}$   $6$   $\dot{6}$   $5$   $5$  - |  $5$   $6$   $\dot{1}$   $\dot{2}$   $\dot{2}$   $\dot{2}$   $5$   $5$  |  $\dot{6}$   $\dot{1}$   $\dot{2}$   $\dot{1}$   $6$   $5$   $5$  |

儿 门 上 落 呀 哟)。 绿 哥 要 (呀) 吃 个 水 葡 萄 (呀

$5$   $\dot{6}$   $\dot{1}$   $\dot{2}$   $\dot{1}$   $\dot{6}$   $\dot{1}$   $\dot{6}$   $\dot{1}$  |  $\dot{2}$   $\dot{1}$   $6$   $\dot{6}$   $5$   $6$   $5$   $5$  - |  $5$  - - - ||

哎 回 莲 花 儿 上 落 呀 哟)。

## (三) 动 作 说 明

### 1. 慢步转

做法 二人面相对,伸出左手相拉,互视对方,右脚起每拍一步逆时针方向绕圆,边行进边快速摇头(见图一)。

### 2. 收翅落地

准备 二人面相对约一步距。

第一~二拍 双臂下垂,右脚向前迈一步,同时左转四分之一圈仍成二人面相对。

第三~四拍 原地站立。



图 一



第五拍 右脚向右横迈一步成“大八字步”，双手从两旁举至头顶上方击掌(见图二)。

第六~八拍 二人对视着双腿慢慢下蹲，上身左转成右“单腿跪”，双手手指颤抖着下落至左“斜展臂”位手心向下，第八拍略回头眼视右下方(见图三)。

提示：双手下落似表现鹦哥收翅落地。



图 二



图 三



图 四

### 3. 划翅抖

准备 接“收翅落地”。

第一~二拍 二人收回右腿，右转身成面相对站立，双臂下垂。

第三~四拍 静止。

第五拍 右脚向右横迈一步，左手叉腰，右手边抖手边经胸前上举至头上方，向外划圈至“平展臂”位，略低头，眼视前下方(见图四)。

第六拍 腿不动，手做第五拍动作两次。

第七~八拍 做第五至六拍的对称动作。

提示：手臂划圈时，双膝自然屈伸，上身随手臂自然摆动，眼视随手走，动作潇洒、自如。

### 4. 展翅膀

做法 右脚起步二人碎步小跑逆时针绕圆，双手于右“斜展臂”位手指颤抖，似鹦哥展翅飞翔，上身左倾，眼视左下方(见图五)。



图 五

## （四）跳 法 说 明

《莲花落》唱

〔1〕～〔4〕 两名男子衣着同《虎刺马》，面相对边唱边做“慢步转”。

〔5〕～〔8〕 做“收翅落地”接“划翅抖”。

〔9〕～〔11〕 做“展翅跑”二人换位。

然后从头反复。

## （五）艺 人 简 介

**冶凯尕** 回族，生于1930年，化隆回族自治县石大仓乡大岭村人。能歌善舞，是当地很有名气的老艺人。在幼年时他就非常喜爱宴席舞，常常细心模仿艺人的表演。老艺人发现他有很强的模仿力和较好的舞蹈天赋，便向他传授各种宴席舞。冶凯尕从十五岁开始正式表演，动作轻松自如、朴实感人，特别在表演《莲花落》时，描绘出绿鹦哥展翅飞翔和收翅落地的各种姿态，很有意蕴，给人以淳朴的内在美感。

传 授 冶凯尕、马五十四（回族）

编 写 马英丽、措 科（藏族）

绘 图 卢士耀

执行编辑 聂 绚、林 堃

# 筛 中 鹦 哥 舞

## (一) 概 述

《筛中鹦哥舞》是青海宴席舞中一个很有特点的舞蹈,回族民间也有称它为《绿鹦哥》或《噗噜噜飞》的。这是一个以演唱宴席曲并有规范舞蹈动作的宴席舞,流行在化隆回族自治县各地,尤以化隆二塘乡龙泉村的表演最为完整,因两位男性表演者在筛粮食的大竹筛中表演。和一般宴席曲的《白鹦哥》不同,故取名《筛中鹦哥舞》。此舞蹈在 1985 年被录像后,至今未在民间表演过,濒临失传,故十分珍贵。

《筛中鹦哥舞》是回族人民按照本民族的心理特点,以及民俗崇尚的标准,并按自己的方式来进行演绎的一个舞蹈。叙述一只小鹦哥孝母的故事(情节与《白鹦哥》基本相同),以此劝告世人以行孝为先。

该舞蹈由表演者领唱,众人相随伴唱进行表演。道具是一个直径 80 厘米的大竹筛,象征鸟巢。表演者站在筛中,用柔婉细腻、朴实真挚的感情,刚柔相济、矫健形象的动作,寄托了回族人民以行孝为首,即会五谷丰登、万事圆满的美好愿望,起到了寓教于乐的作用,显示出回族人民秉性美好善良,追求高尚品质,追求精神文明的道德理想。

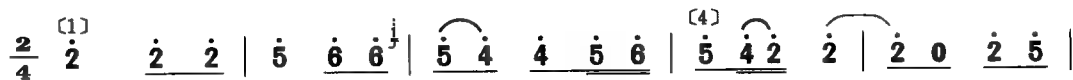
## (二) 音 乐

### 绿 鸛 哥

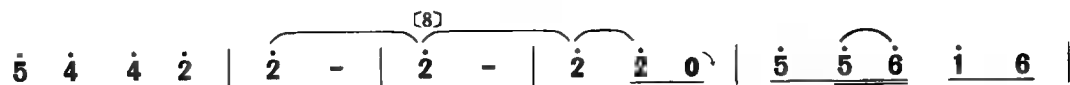
1 =  $\flat$ B 中 速

传 授 马占海 (回族)

记 谱 田 农



1. 山(也)沟(呀)脑 里 的 梧 桐 (的 个) 树(呀 也 一 溜



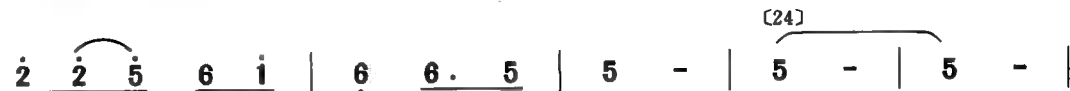
莲 呀 花 呀 落), 梧 (呀) 桐 (呀)



树 上 哥 盘 (呀) 窝 (者 呀),



老(呀)鸛哥 它(呀)得 了 个 不(呀)好 的 病(个 呀 哎), 要(呀)



吃 个 葡 萄 救 它 的 命 (哟)。

2. 小鸛哥飞到北山里,  
北山的葡萄日晒了。  
噢噜噜飞到西山里,  
西山的葡萄水淹了。

3. 小鸛哥飞到东山里,  
东山的葡萄风刮了。  
飞来飞去找不到,  
小鸛哥急得像火烧。

4. 娘在家里病危急,  
没有甜葡萄难治好。  
小鸛哥急得没办法,  
东瞅西瞅眼望穿。

5. 南边隐隐一片绿,  
原来就是葡萄园。  
小鸛哥噢噜噜飞过去,  
想摘葡萄心胆寒。

6. 壮着胆子把葡萄摘，  
谁知唐王爷走进园。  
往高处飞来用弹弓打，  
往低处飞来拿网来抓。

7. 飞来飞去被抓着了，  
玉盆子盛食来喂它。  
小鹦哥不吃也不喝，  
瘦的只剩毛一把。

8. 小鹦哥不叫也不唱，  
成天只把唐王爷骂。  
骂的唐王爷心里恼，  
皮鞭板子来抽打。

9. 小鹦哥浑身皮肉烂，  
小鹦哥浑身鲜血流。  
即使把我变成灰，  
我的灰也要飞回家。

10. 唐王爷气的没办法，  
把它锁进笼里来折磨。  
仆人一见心惊奇，  
问明真情真着急。

11. 偷偷送来水和米，  
鹦哥无心吃东西。  
一心想着娘的病，  
千方百计要回去。

12. 仆人偷偷把它放，  
又送葡萄千万颗。  
小鹦哥低头忙致谢，  
仆人催它快回家。

13. 小鹦哥急急飞回去，  
心想娘病该好了。  
飞到树顶不见娘，  
树下只剩一把毛。

### (三) 造型、服饰、道具

#### 造 型



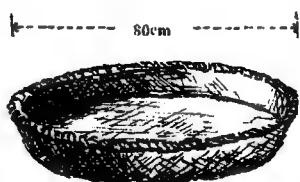
男舞者

## 服 饰

男舞者服饰同“虎刺马”。

## 道 具

竹筛子 用竹篾编的筛子,直径约 80 厘米。



竹筛子

## (四) 动 作 说 明

### 1. 拉手转

准备 二人站在竹筛子中,面相对,双臂下垂。(以下准备均同此)

做法 二人双手互握,眼视对方,右脚起一拍一步顺时针方向绕圆或逆时针方向绕圆(参见造型图)。

### 2. 高击掌

做法 站“大八字步”,双手于头上方击掌。

### 3. 抖手转

做法 双手于“平展臂”位快速抖动,其它同“拉手转”。

### 4. 对击掌

做法 站“大八字步”,伸右手与对方击掌。

### 5. 跪蹲抖手

第一拍 撤右脚成右“单腿跪”。

第二~十拍 双手交替向内“晃手”并快速抖动。

### 6. 竖抖手

做法 撤右脚成右“踏步”慢慢下蹲,双手于脸前手指向上快速抖动(见图一)。

### 7. 展臂抖手

准备 接“竖抖手”。



图 一

第一拍 立起的同时双手于“平展臂”位上扬一下(见图二)。

第二~八拍 右“踏步”慢慢下蹲,双手于“平展臂”位快速抖动,身右倾,眼视对方(见图三)。

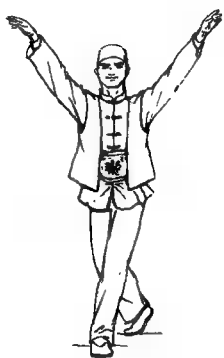


图 二



图 三

## (五) 跳 法 说 明

在婚礼喜宴上,地面放置一个大竹筛,两位男子面相对站在筛子中,领唱起舞。

〔1〕~〔5〕第一拍 做“拉手转”。

〔5〕第二拍 做“高击掌”。

〔6〕~〔9〕 做“抖手转”。

〔10〕 做“对击掌”。

〔11〕~〔15〕 做“跪蹲抖手”。

〔16〕 做“对击掌”的对称动作。

〔17〕~〔21〕 做“竖抖手”。

〔22〕~〔25〕 做“展臂抖手”。

演唱第二段时做第一段的对称动作,第三段同第一段动作,如此反复表演,曲止舞终。

## (六) 艺 人 简 介

**马占海** 回族,生于1957年,化隆回族自治县二塘乡龙泉村人。十六岁在其父的影响

下学会跳宴席舞,动作矫健优美,感情真挚,得到当地人们的称赞,并经常被其他村庄请去为回族人家的喜宴表演。因其技艺出色,现已被化隆县文化馆招收为表演民间艺术的专业人员。

传 授 马占海

编 写 谢承华、聂 绚

绘 图 吴 石(造型、动作)

王连民(土族·道具)

执行编辑 聂 绚、周 元



# 蒙古族舞蹈



# 鞞子扳跤

## (一) 概 述

“鞞子扳跤”是蒙古族的民间舞蹈形式。它由一个人扮成两个人摔跤，非常幽默风趣。流传在青海海西蒙汉杂居的农业区，如海西都兰县的察汗乌苏镇、香日德镇，乌兰县的希里沟镇等地。

蒙古族在青海有着悠久的历史和文化，有自己的语言和文字，能歌善舞，善骑射摔跤。自元朝起，蒙古族就开始进入青海，元朝灭亡，他们大多退回漠北。到崇祯九年，西蒙古和硕特部固始汗（亦称顾实汗）率众进入青海，占领了以青海湖为中心的广大牧区，收服了青海南部藏族部落。据民间传说，鞞子扳跤即于此时由蒙古人传入。摔跤是蒙古族人民传统的体育娱乐活动，也是那达慕大会上的主要娱乐项目之一，它在蒙古族群众中很普及，体现了蒙古族人民不屈不挠、勇于胜利的民族精神，同时也是强壮体魄的运动项目。鞞子扳跤就是在摔跤这一运动项目基础上形成的。蒙古人到达青海后，在与汉族杂居的地方，受到汉族文化的影响，逐渐地接受汉族文化，参加一些汉族的传统节日活动，同时也将自己的文化娱乐项目加入到当地汉族的文化娱乐活动中。每年正月初八至十四耍社火时，这些蒙古人就表演鞞子扳跤，因此，也有些人称其为“社火鞞子扳跤”。“鞞”字虽带有某种歧视性，但它还是说明这一艺术形式与汉族民间社火的关系。鞞子扳跤表演原只限于每年的社火期间，建国以后，随着人们生活水平的提高，蒙古族盛大的传统节日那达慕逐年得到扩大和发展，鞞子扳跤也开始在那达慕上表演。

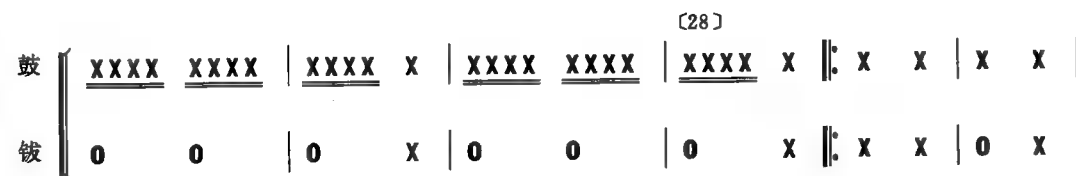
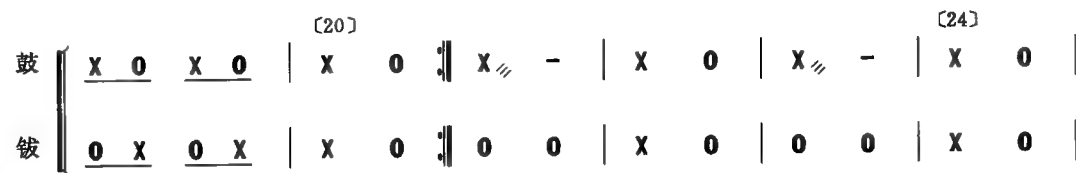
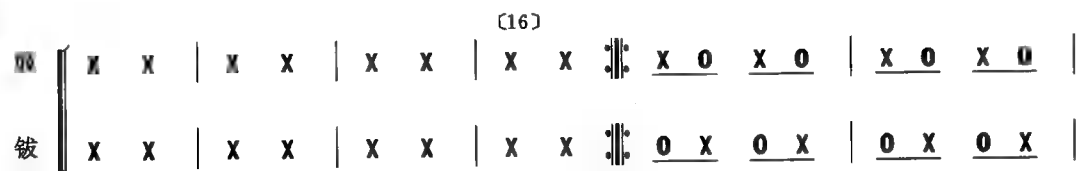
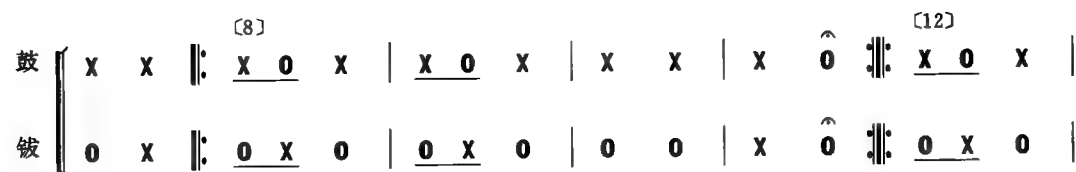
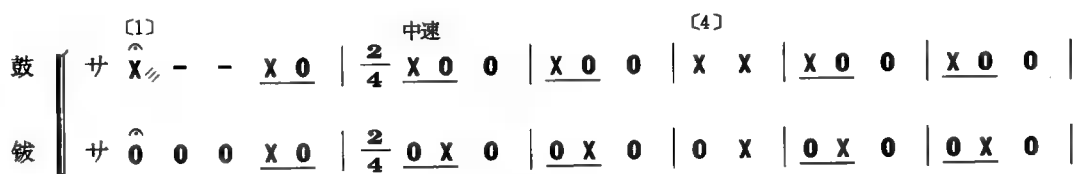
鞞子扳跤表演时，演员穿上特制的服装，双手套进一双靴子内，再躬身双手着地，如同一双穿着靴子的脚，形成两个蒙古少年相拥相抱、摔跤时难解难分的形象。动作都是模拟

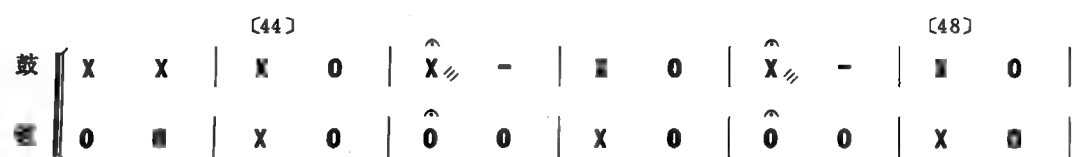
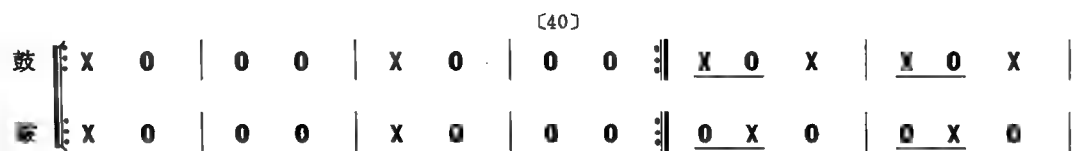
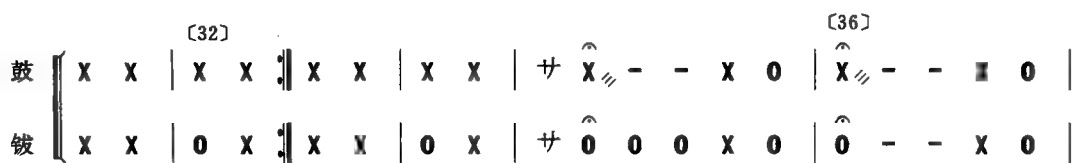
摔跤,如用脚踢打、抱腰晃身转圈、抱腰腾空旋转、抱腰虎跳等,塑造了一对少年摔跤手勇敢机智,顽强好胜的倔强个性。伴奏虽只有鼓、钹两件乐器,但与动作紧密配合,增加了舞蹈的喜剧成份。

## (二) 音 乐

### 锣 鼓 点

传授 潘 德(蒙古族)  
记谱 罗焕兴





### (三) 造型、服饰

#### 造 型

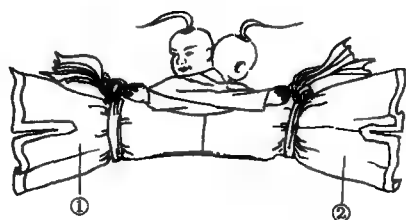


两个蒙古族小摔跤手

## 服 饰

用较厚实的绒布料做成一个长筒子,形如两体连在一起的蒙古袍,一边为蓝色,系黄绸腰带,一边为红色,系黑绸腰带。用布包裹棉花做两个头形,头顶缝一撮头发,面部画五官,再做四只手臂,分别套上与袍子相同的两种颜色的袖子,将头与手臂都连接在长筒子中部,成两头相靠,四只手臂相抱的形。长筒子另一边开口,缝有纽扣,方便演员穿着。两双蒙古靴:一双黄色;另一双黑色,靴内固定一木制把手。

演员穿白绸衬衣、黄绸便裤,将长筒子蓝色朝下套在身上,扣上纽扣。脚穿黄靴子,手握黑靴内木把,躬身将手撑地后成为两个抱在一起的蒙古少年。



表演者服装  
①蓝 ②红



手握靴内木把



服饰穿戴法

## (四) 动作说明

本节目由一名演员表演两名摔跤者,摔跤者中一人着蓝衣,穿黄靴,以下简称为“蓝甲”,另一人着红衣,穿黑靴,以下简称为“红乙”。本说明以表演者自身的手脚动作记录。

### 1. 碎步跑

做法 脚走碎走前进,双手着地交替后移,形成蓝甲进、红乙退状。要求步子碎而急。

### 2. 抱腰摆

第一~二拍 以左脚左手为重心,身向左旁摆动,形成两人身向左倾状,再回原位。

第三~四拍 做第一、二拍对称动作。

第五~八拍 反复第一至四拍动作。

### 3. 踢打抱转

第一拍 前半拍右脚踢打右小臂外侧,如同蓝甲用右脚踢打红乙左脚;后半拍右臂屈肘,手离地,成红乙左腿被踢并躲避状(见图一)。



图 一

第二拍 右脚右手着地。

第三~四拍 重复第一、二拍动作。

第五~六拍 稍起身,双臂伸于前下方,如蓝甲将红乙抱起状(见图二),左脚起走两步向左转半圈。

第七~八拍 躬身、双手着地,如同蓝甲将红乙放下。

提示:该动作也可加快一倍速度,即用四拍完成,称“快速踏打抱转”。

#### 4. 勾腿退

第一~二拍 右脚稍离地,右手以靴头勾住右小腿,如同红乙用左脚勾住蓝甲右小腿(见图三)。

第三~七拍 左手稍离地,左脚向后退跳五下。

第八拍 右手松开右小腿,双手着地。

第九~十六拍 右脚勾住右小臂做第一至八拍动作。

第十七~二十拍 双手稍离地成蓝甲将红乙抱起状,向左转半圈后双手着地。



图 二



图 三

#### 5. 碎步横走

第一~二拍 稍踮脚,右脚右手同时开始向左做碎步横走状。

第三~四拍 右脚右手稍向旁抬起,身向左倾成两人向旁倾身状(见图四)。

第五~八拍 做第一至四拍对称动作。

#### 6. 碎步腾空转

第一~四拍 稍起身,双臂前伸成蓝甲将红乙腾空举起状(见图五),脚走碎步原地向



图 四



图 五

左转一圈,再躬身双手着地,如将红乙放下。

第五~八拍 动作同第一至四拍向右转一圈。

#### 7. 拔腰蹬脚

第一~四拍 双手稍离地,如蓝甲用力将红乙抱起状。

第五~八拍 双手撑地,双脚稍离地,如红乙将蓝甲用力抱起状。

第九~十四拍 双脚落地,稍起身,双臂前伸,做蓝甲突将红乙腾空举起状。双臂交替屈伸如红乙在空中不停蹬动双脚。稍移动双脚位置做蓝甲支撑不住摇晃状。然后双手着地如蓝甲将红乙放下状。

第十五~二十拍 手、脚交换做第九至十四拍动作。

#### 8. 抱腰虎跳

做法 四拍做一次“虎跳”,共做六次。

提示:因是表现蓝甲红乙两人交替做“虎跳”,因此表演者的“虎跳”不要太直,须略有斜度(见图六)。

#### 9. 蓝胜红败

做法 起身,双臂伸直于脸前如蓝甲将红乙高举起,原地碎步向左转一圈后双手着地做将红乙放下状。再右“单腿跪”,右肩着地,双臂靠地伸向右,如蓝甲将红乙压在身下。双手撑一下地使右肩、右腿稍离地后再着地,如同红乙挣扎想起身,蓝甲又将其压下状,连续做三次。



图 六

#### 10. 亮相

做法 表演者突然站直,双手高举,如将红乙举过头顶状。然后双手后甩将套在手上的皮靴甩掉,露出表演者本人面貌。

## (五) 跳 法 说 明

#### 锣鼓点

〔1〕 蓝甲、红乙做“碎步跑”从左后急促而上至台中。

〔2〕~〔7〕 做“抱腰摆”两遍。

〔8〕~〔11〕奏两遍 做“踢打抱转”两遍,第二遍由红乙踢蓝甲、举蓝甲转。

〔12〕~〔16〕奏两遍 做“勾腿退”。

〔17〕~〔20〕奏两遍 做“快速踢打抱转”两遍。

〔21〕~〔24〕 做“碎步横走”。



- [25]~[28] 做“碎步腾空转”。
- [29]~[34] 做“拔腰蹬脚”。
- [35]~[36] “碎步跑”，先蓝甲进红乙退，再红乙进蓝甲退。
- [37]~[40]奏三遍 做“抱腰虎跳”六次，逆时针方向走大半圆回到台中。
- [41]~[44] 做“快速踢打抱转”。
- [45]~[48] 做“碎步腾空转”。
- [49]~[52] 做“蓝胜红败”。
- [53] 做“亮相”。

传 授 潘 德(蒙古族)

编 写 兰 本(蒙古族)

嘉雍群培

绘 图 卢士耀(造型、动作)

王连民(土族·服饰)

执行编辑 措罗·普华杰、盛肖梅

# 巴格西和三个班德

## （一）概 述

《巴格西和三个班德》是以哑剧形式表演的蒙古族寺院舞蹈。流传于海西都兰县的香日德寺、乌兰县的都兰寺等寺院。主要在每年的农历正月寺院宗教祭祀仪式“查玛”上表演。青海的蒙古族大多信仰藏传佛教，在祭祀仪式或宗教节日里主要表演查玛，以宣扬教义，驱邪攘魔，逐祸纳祥，保护四方生灵，预祝来年人畜兴旺，风调雨顺等。人物所戴面具造型夸张、威严、狰狞，具有很强的威慑力，而《巴格西和三个班德》却是反映寺院僧侣生活的舞蹈，所戴面具或慈祥、或稚气，也很生活化。这种反映一般僧侣生活的舞蹈，在寺院查玛中很少见。蒙语“巴格西”即老师，或师傅；“班德”即学徒，指刚入寺学习的小僧人。舞蹈内容为：老师早晨发现三个徒弟不见了，知道他们又在贪玩，于是四处寻找。三个徒弟故意藏了起来。最后老师找到了他们，揪耳朵、打屁股来教训他们。舞蹈既反映了老师对学生的严格管教，同时又反映出小班德的天真淘气。幽默、诙谐，充满了生活的情趣。由于这个节目不是纯宗教祭祀性舞蹈，所以，除了在查玛中表演外，也时常参加民间的一些节日娱乐活动。

表演时无音乐伴奏，个别动作如“击头”、“打屁股”等，仅配合动作击鼓一下以增加效果。

## (二) 造型、服饰、道具

### 造 型



巴格西



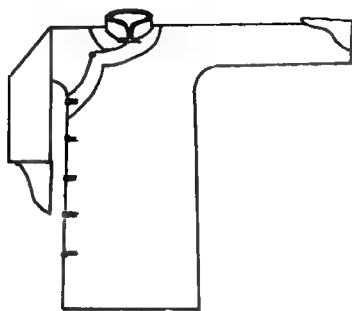
班 德

### 服 饰(除附图外,均见“统一图”)

1. 巴格西 头戴白眉白胡的大头面具,身穿肉色蒙古袍,扎绸腰带,穿便裤,僧侣靴。



巴格西面具

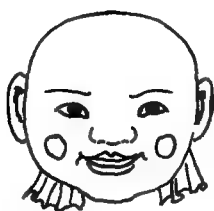


蒙古袍



僧侣靴

2. 班德 头戴小和尚的大头面具,其中一个面具脸颊上画两个红团,其它服饰同巴格西,蒙古袍为灰色。



班德面具

## 道具

牛尾拂尘(见“统一图”)

## (三) 动作说明

### 巴格西的动作

#### 1. 寻徒

做法 右手手背朝上抬至额前上方(“搭凉棚”),左手旁抬,右“端腿”,左脚向右前跳三下,停一下(见图一),然后保持姿态,头向左右各摆一次做找人状;接做一遍对称动作。

#### 2. 捶腿

做法 坐在石头上,两腿分开,双手放于膝上,头微低,左右摇头做生气状,接着右手握拳旁抬直下垂右大腿(见图二),再左手捶左大腿。

#### 3. 击头

做法 站左“大丁字步”,左臂旁伸,右臂前抬,用右手食、中指做敲击对方头部状(见图三)。



图 一



图 二



图 三

#### 4. 打屁股

做法 站“旁弓步”，左臂旁伸，右手从腰间抽出拂尘向左右划“∞”形做打对方屁股状。

#### 班德的动作

##### 跑跳步

第一拍 左脚上一小步，右腿顺势屈膝提起，左脚随之向前颠跳一下，双手握拳向右横甩，上身随手向右摆动。

第二拍 做第一拍的对称动作。

第三~八拍 做第一、二拍的动作三次，在第五至八拍时，原地向左转一圈。

#### 巴格西与班德的动作

##### 1. 抱腰走碎步

准备 巴格西在前，三个班德在其身后站成一排，第一人抓住巴格西的衣袍后下摆，第二、三人抱前一人的腰。

第一~四拍 四人双腿“马步”状走碎步后退，巴格西双臂旁抬，身前俯，班德身后仰（见图四）。

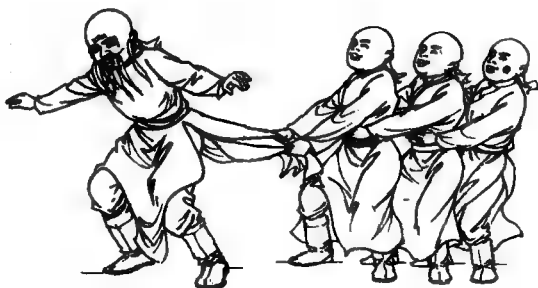


图 四

第五~八拍 上身保持姿态，巴格西左脚向前一步成左“前弓步”，三名班德右腿撤一步为重心。

第九~十一拍 四人踮脚碎步向左横走。

第十二拍 四人左脚旁迈一步成左“旁弓步”，上身左倾稍前俯。

第十三~十六拍 做第九至十二拍对称动作。

第十七~二十四拍 走碎步，由巴格西带领向右跑一小圈。

##### 2. 半蹲蹉步

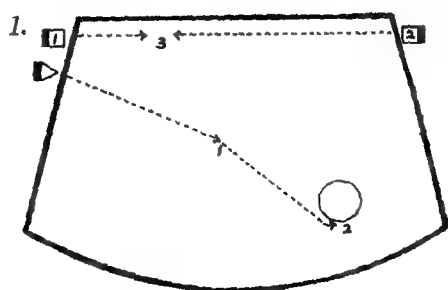
做法 双腿站“马步”状，双手放于膝上，向右走横“蹉步”数次，再向左走横“蹉步”数次。

## (四) 场 记 说 明

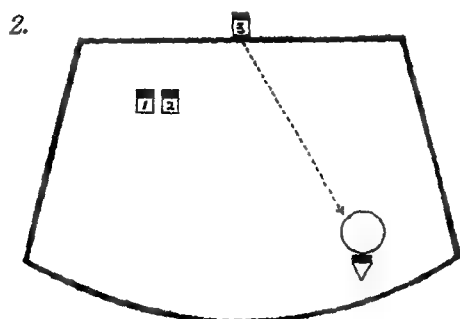
巴格西(▽) 一人,由僧人扮演,戴巴格西面具,腰间别拂尘,简称“师”。

班德(□~□) 三人,由僧人扮演,均戴班德面具,简称“1号”至“3号”,其中3号戴画有红脸蛋的面具。

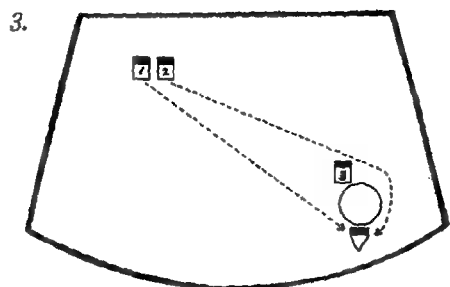
台左前方有一块大石头(○)。



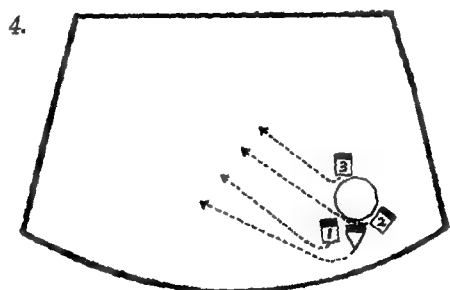
师便步上场走至箭头1处,做“寻徒”一次,再便步走至箭头2处石头前,做“捶腿”,此时1、2号上场分别跑至箭头3处,1号半蹲,2号站右“旁弓步”与1号做耳语状。



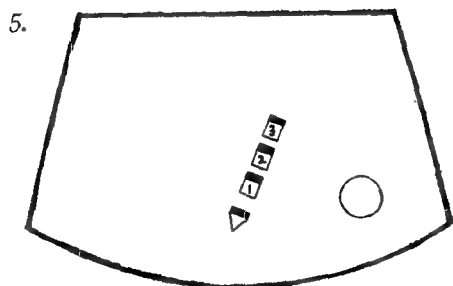
3号上场轻轻跑至师背后用手拍师背一下即蹲下藏于石头后,1、2号蹲在原地以手捂嘴窃笑,师站起,拧身向左、右侧寻找,未见有人便坐下叹气。



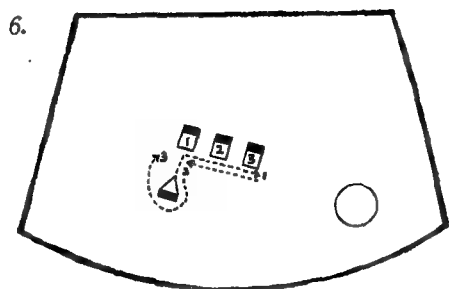
1、2号跑至师身后两侧,一个拔师胡子,一个拉师耳朵,3号于石头后时隐时现观看;师被扰,做无奈状。



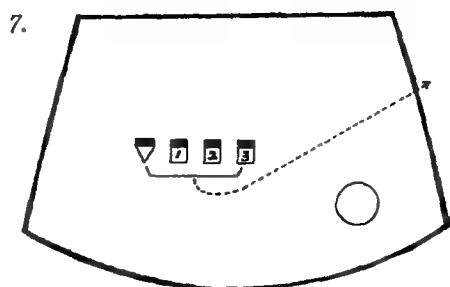
师站起身四处张望找人走至箭头处;1至3号同时跑至师身后成一斜排,一个抱一个腰,1号抓住师衣后下摆。



众成一斜排做“抱腰走碎步”。然后师从腰间抽出拂尘,1至3号跪地向师叩头,师揪三人耳朵将其一一拉到下图位置。



师左手执拂尘,依次对1至3号做“击头”至箭头1处;三人均屈膝低头,挨打后双手摸头向左转身将屁股对师。师右手执拂尘,依次对3、2、1号做“打屁股”至箭头2处;三人双手摸屁股,右转身面对师跪下叩头求饶。师转身走至箭头3处,1至3号做“跑跳步”,与师成一横排。



四人同时做“半蹲蹉步”,反复四遍。师做腰酸腿痛状,用拳捶腰、腿,1至3号急忙上前,两人扶师的手臂,另一人用头顶师的后腰,三人搀扶着师便步走下场。

传 授 才仁东德布(蒙古族)

编 写 兰 本(蒙古族)

嘉雍群培

绘 图 卢士耀(造型、动作)

王连民(土族·服饰)

执行编辑 措罗·普华杰、盛肖梅





# 土 族 舞 蹈



# 安 昭

## (一) 概 述

土族是青海六大主体民族之一,主要居住在互助、大通、民和、同仁等县。据民族学家们研究,土族先民与古代民族吐谷浑有渊源关系,是辽东鲜卑族的一支,西晋末年迁入青海,经一千七百多年,和当地各民族融合而发展为今日的土族。土族是青海世居的一个少数民族,他们勤劳朴实,民族民间文化遗产特别丰富,民间文学、歌舞、“花儿会”、绚丽的民族服饰、淳厚的民风民俗等等,均为世人所称道,公认是一个能歌善舞的民族。

“安昭”流传在青海互助土族自治县,是在民间喜庆节日和婚礼仪式中,用以礼赞祈祝的一种圆场群舞。

“安昭”一词并无实际含义,它是歌唱衬词“安昭嗦罗罗”的简称,现在已演化为民间歌舞安昭的专用名称。

表演安昭,人数从三两人至数百人不限,男女老少均可随时加入。舞蹈时无乐器伴奏,通常由一至二位“杜日金”(歌唱能手)领唱,众人相和,按照男前女后的次序结队围成圈,顺时针方向转动。边唱、边舞、边转,所以也叫“转安昭”。

安昭舞的曲调高亢、嘹亮、优美,节奏以 $\frac{3}{4}$ 拍为主,亦有 $\frac{2}{4}$ 拍的。本文介绍的七种跳法,舞蹈与传统的唱词紧密配合,分别在不同的场所、不同的环境氛围下歌舞:

《占昭什则》常在春节等重大节日中歌唱表演,节奏欢快热烈,传统唱词是颂赞丰收、吉祥太平的。舞蹈时,男女老少身着节日盛装,聚集在广场或打麦场上,热情洋溢地载歌载舞,气氛热烈欢快。

《辛中布什索》音乐为 $\frac{3}{4}$ 拍,曲调优美流畅,节奏鲜明,动作舒缓而优雅,常在喜庆酒宴的庭院中歌唱表演。传统唱词以敬酒歌、礼赞歌为主。

《安昭嗦罗罗》各种场所都可以表演,音乐悠长动听。传统唱词以祝福赞美为主,舞蹈轻盈,美观大方。

《拉热勒》流传甚广,深受土族人民喜爱,几乎人人会跳,各种场所都可以表演,曲调欢快,唱词以赞颂的内容来表达土族人民的喜悦心情。

《昭音昭》一般在婚礼和其它喜事如盖新房、出满月、接待贵宾时表演,有领唱、合唱、问答等演唱方式。传统唱词以吉祥如意的祝词为主。

《新玛罗》是土族人民十分喜爱的传统舞蹈,人人会跳会唱。它热情奔放、舒展潇洒,在安昭舞中是必唱之曲。传统唱词以礼赞山川大地的秀美和恩泽为主,多在节日演跳。

《强强什则》以问答的方式,唱述民族的历史、神话、传说、祈盼、祝愿等等,具有史诗性质。逢年过节,土族男女老少聚在场院中,边舞边唱,有问有答,以形象生动的比喻表达着喜悦的心情。

安昭舞的歌舞内容及目的,主要是祝福民族和地方的兴旺发达,祝愿天下太平,五谷丰登,吉祥如意。歌颂和礼赞山川神祇的恩泽,先民辛勤开拓家园的业绩。以此来抒发土族人民对生活 and 乡土的热爱,对自然恩赐的感激之情,也表达着对美好生活的向往。

安昭的流传以口传身授为主(因土族只有本民族语言而无文字)。土族人能歌善舞,正如他们自己所说:“饭可一天不吃,歌不可一日不唱,安昭不可一日不跳。”可见安昭在土族人民的心目中已不仅是一种娱乐形式,更体现出它与本民族血与肉的关系,在他们的生活里占据着不可替代的重要位置。

表演安昭的服饰无特定要求,均为土族的日常生活着装。那多种多样的头饰“牛达”、似七色彩虹般的长袍、灼灼的项圈和绣花达博带,鲜艳亮丽,斑斓夺目。充分显示出土族人民的聪明才智和独有的服饰特色。

关于安昭舞的来历,民间传说:古代有一位聪明的土族姑娘,为给万民除害,编演了圆圈形的歌舞安昭,旋转的圆圈舞迷乱了一个叫王蟒的魔鬼的心智和眼睛,人们趁机用圆圈的绳子套住恶魔并杀了他。从此土族人民过上了安宁丰收的日子,留传下了安昭之舞。

## (二) 音 乐

传授 刁么加(土族)  
记谱 刁 忠(土族)

### 占 昭 什 则

1 = F 中速稍慢 欢乐地

(1) [4]

$\frac{2}{4}$  6 5 6 i | 6 5 3 | 6 5 6 i | 6 - | 6 - |

孟 格 勒 哈 尼 叩 西 俊 纳  
孟 格 勒 道 道 拉 呀  
汗 安 昭 哈 月 格 呀

[8]

3 3 5 | 6. 5 | 3 3 5 5 3 | 2. 3 | 5 6 3 5 |

(占 昭 什 则 什 则 依 果 诺 什 则 木 托  
(占 昭 什 则 什 昭 依 果 诺 什 则 木 托  
(占 昭 什 则 什 昭 依 果 诺 什 则 木 托

[12]

3 3 2 | 1 1 2 3 5 | 6 - | 6 - | 6 - ||

什 则 呀 什 则 抢 拉 什 则),  
什 则 呀 什 则 抢 拉 什 则),  
什 则 呀 什 则 抢 拉 什 则)。

#### 【附】歌词大意：

1. 土族祖生的好子孙，  
歌唱土族的好歌曲，  
欢跳土族的好安昭。

2. 男女老少都行动，  
欢跳歌舞庆丰收，  
祝愿来年好收成。

说明：《占昭什则》及以下各首歌名均为虚词。

# 辛 中 布 什 索

1 = G 中速 欢快地

$\frac{3}{4}$  [1] 1 2 3 - | 2 3 1 - | 2 3 5 6 1 | [4] 6 1 5 | 6 5 - |

(男领)那 呀 赛 呀 过 罗 哇 呀  
(男领)阿 里 莫 辛 给 要 散 巴 呀  
(男领)阿 里 怀 诺 扫 散 巴 呀

6 5 6 | 1 2 3 - | 2 3 1 - | 2 1 6 | 5 - - | 5 - - ||

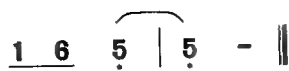
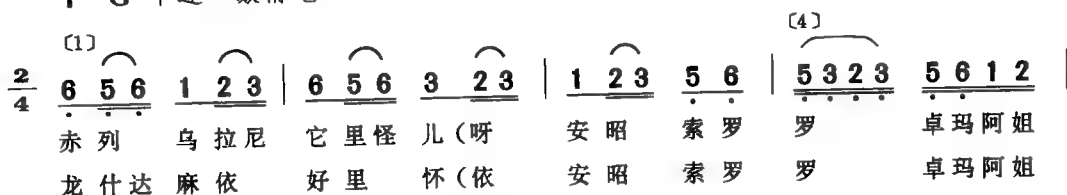
[8]  
(女齐)(尖 加 麻 什 则 呀 辛 中 布 什 索),  
(女齐)(尖 加 麻 什 则 呀 辛 中 布 什 索),  
(女齐)(尖 加 麻 什 则 呀 辛 中 布 什 索)。

## 【附】歌词大意：

1. 太阳月亮是一双，  
哪个需要前面走，  
哪个需要后面留。
2. 角弓铁箭是一双，  
哪个需要前面走，  
哪个需要后面留。
3. 酒杯酒瓶是一双，  
哪个需要前面走，  
哪个需要后面留。
4. 太阳月亮是一双，  
太阳需要前面走，  
是为人间要温暖；  
月亮需要后面留，  
是为人间要光亮。
5. 角弓铁箭是一双，  
铁箭需要前面走，  
是为前面有战争；  
角弓需要后面留，  
是为后面做后盾。
6. 酒瓶酒杯是一双，  
酒杯需要前面走，  
是为男女婚事走；  
酒瓶需要后面留，  
是为子孙后代留。

# 安昭索罗罗

1 = G 中速 激情地



索 罗 罗),  
 索 罗 罗),

## 【附】歌词大意:

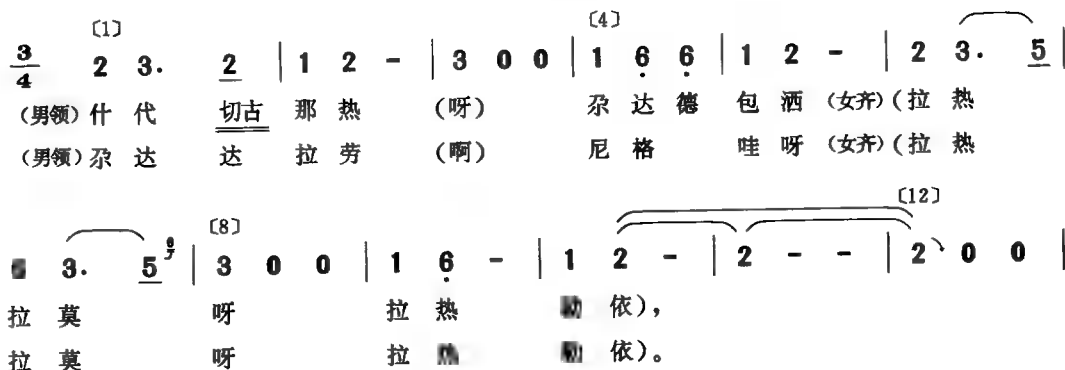
1. 赤列石山上台上,  
 白色骏马在欢腾,  
 前部已入野马滩,  
 部分原地没起身,  
 白马领先好吉兆,  
 祝愿人间吉祥来。

3. 赤列石山下台上,  
 白色绵羊在欢腾,  
 前部已入野羊群,  
 部分原地没起身,  
 白羊领先好吉兆,  
 祝愿人间吉祥来。

2. 赤列石山中台上,  
 白色牦牛在欢腾,  
 前部已入野牛群,  
 部分原地没起身,  
 白牛领先好吉兆,  
 祝愿人间吉祥来。

# 拉 热 勒

1 = G 中速 欢乐地



【附】歌词大意：

1. 早上的太阳石山上照，  
红石山好像新修的庙。

3. 下午的太阳水面上照，  
水面上好像献出了净水。

2. 中午的太阳草原上照，  
黄花儿好像星星在闪耀。

## 昭 音 昭

1 = G 中速 豪放

(1)  $\frac{3}{4}$  6 6 6 | 2 - 3 5 | 6 3 5 6 | 3 3 3 2 | 1 3 - |

(男领) 纳 然 诺 果 日 诺 辛 麻 罗， 列 包  
(男领) 都 日 达 索 诺 诺 辛 麻 罗， 华 阿

(8) 2 - - | 2 - - | 3 6 - | 6 - - | i 5 3 |

洒 (女齐) (安 昭 昭 音  
旦 (女齐) (安 昭 昭 音

(12) 6 5 6 | 2 1 2 3 | 2 - - | 2 - - ||

昭 呀 赛 音 赛)，  
昭 呀 赛 音 赛)。

【附】歌词大意：

1. 太阳的光辉没有照，  
白天黑夜分不清。

3. 炕上的人们不唱歌，  
宾主哪个分不清。

2. 布谷鸟儿没有叫，  
春夏秋冬分不清。

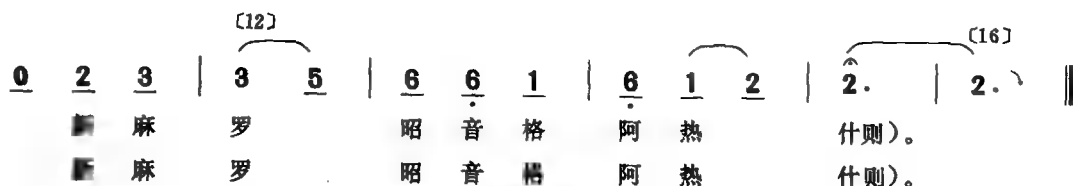
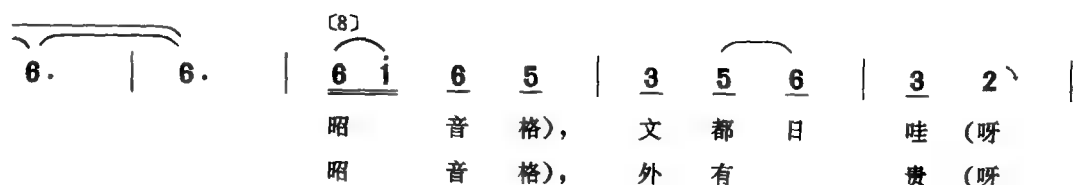
## 新 玛 罗

1 = G 中速 悠扬地

(1)  $\frac{3}{8}$  6 1 2 | 3 1 | 6 6 | 3 3 6 | 6. |

苦 过 亭 格 日 (新 麻 罗  
天 洒 多 日 尼 (新 麻 罗





【附】歌词大意:

- |                         |                            |
|-------------------------|----------------------------|
| 1. 要说高来蓝天高,<br>比它高的有没有? | 4. 要说高来蓝天高,<br>太阳月亮比蓝天高。   |
| 2. 要说平来大滩平,<br>比它平的有没有? | 5. 要说平来大滩平,<br>青海湖面比大滩平。   |
| 3. 要说深来大海深,<br>比它深的有没有? | 6. 要说深来大海深,<br>父母亲的恩惠比大海深。 |

## 强 强 什 则

1 = G 中速 欢快地



- |  |   |
|--|---|
| 2. 地下圆来什么圆,<br>地下圆来场院圆。<br>八棱子当当中显,<br>青稞麦垛儿扎一圈。 | 3. 进去大门什么圆?<br>进去大门院槽圆。<br>嘛呢杆杆当中显,<br>犏牛骡马扎一圈。 |
|--|---|

### (三) 造型、服饰

#### 造型



土族男子



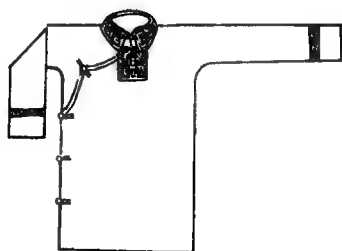
土族女子

#### 服饰

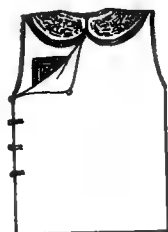
1. 土族男子 头戴牛吃水毡帽,穿白色大襟短褂,领上有刺绣图案,袖口镶黑边,外套紫红色大襟坎肩;穿蓝便裤,腰系蓝或黑色长布带,两头绣有图案,脚穿绣有云状图案的拉云鞋。



牛吃水毡帽



大襟短褂



大襟坎肩



长布带



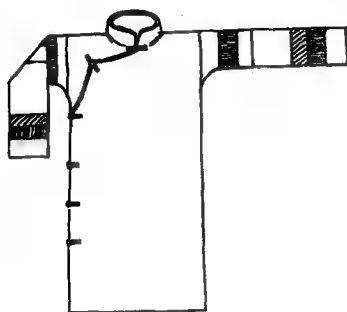
拉云鞋

2. 土族女子 梳土族妇女发式,戴土族毡帽,耳戴银耳坠。穿小领大襟长袍,两袖以红、黄、绿、紫、蓝、白、黑等七色彩布拼联,外套紫红色大襟坎肩。穿两色肥腿裤,黑底,膝部镶白色布条,腰系宽而长的彩色腰带,腰带两头绣图案,脚穿棋花绣鞋。

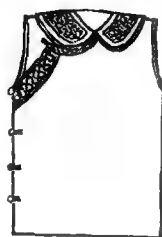
发式的梳法:把头发从中间分成两股和红棉绳掺杂编成两条辫子,至中下段合为一条辫子,辫梢系在腰带上。



土族妇女发式



大襟长袍



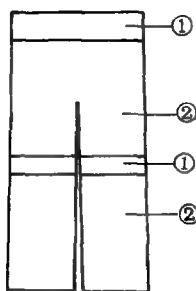
大襟坎肩



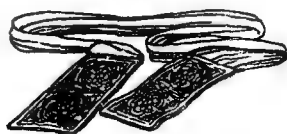
女式毡帽



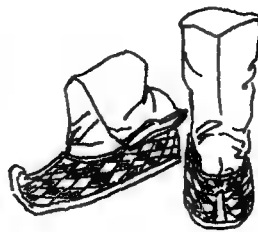
银耳坠



两色肥腿裤  
①白色 ②黑色



彩色腰带



棋花绣鞋

## (四) 动作说明

### 1. 踏踢甩臂

第一拍 右脚在左脚后全脚踏地,同时左脚前踢 25 度,右臂甩至“屈臂手”位,左臂自然后甩,头略左倾(见图一)。

第二拍 左脚落地,右腿稍提,左臂甩至低于“屈臂手”位,右臂自然后甩,头略右倾。

### 2. 踏步摆臂

第一拍 右脚于左脚后踏一步,右手手心向下摆臂至腹前“按掌”,左臂后甩,上身前俯左拧,眼视前下方(见图二)。

第二拍 保持姿态左脚向左横移一步。

第三拍 右脚前脚掌在左脚后踏地,左脚略抬起,双手做第一拍的对称动作。

第四拍 保持姿态左脚向左横移一步。

### 3. 单腿蹲转

做法 左脚向左横迈一步,右腿稍提起,右膝向左扣,左腿屈膝顺势向左蹲转一圈,双臂抬于“斜垂手”位,眼视前下方(见图三)。



图 一



图 二



图 三

### 4. 踏步横移

做法 双脚于右“踏步”位前脚掌着地,双膝稍屈,左脚起每拍一步交替向左横移,双手于右“山膀按掌”位,右臂略高于肩、手心向下,上身前俯稍右拧,眼视前下方(见图四)。

### 5. 点地高低手

做法 左脚向左前迈一步,跟右脚于左脚旁点地,同时双臂抬至左前上方成左“高低手”(见图五)。

### 6. 扬手上步走

第一拍 右脚向前迈一步,同时左手抬至左前上方,右臂后甩,眼视左手(见图六)。

第二~三拍 保持姿态左脚向前迈一步,再右脚跟半步。



图 四



图 五



图 六

### 7. 交替蹉跳步

第一拍 右脚踏地,屈膝,左脚稍前踢,双臂从胸前向右后甩划“∞”形的前半部分。

第二~三拍 左脚落地,再右脚前迈一步,双臂继续第一拍的动作。

第四~六拍 做第一至三拍的对称动作,双臂完成划“∞”形。

### 8. 踏踮绕臂

第一拍 前半拍,右脚向左前上步成左“踏步”,双臂随之从右划上弧线至左下方(见图七);后半拍,左脚前脚掌原位踏一下,右脚微离地。

第二拍 前半拍,右脚原位踏一步,双臂划上弧线至右下方(见图八);后半拍,双脚动作同第一拍的后半拍。



图 七



图 八

提示:此动作可反复进行;双臂动作要连贯,形成左、右往返划“∞”形,上身随之稍左右倾。

#### 9. 祝愿式

做法 站“正步”,双腿屈膝下蹲,两手抱拳抬至头上方再落至胸前,上身顺势前俯,意为作揖祝愿,眼视前下方(见图九)。

#### 10. 称赞式

第一~二拍 站“正步”,屈膝稍蹲,双手半握拳翘拇指从胸前转腕向前伸出做称赞状(见图十)。

第三~四拍 双膝慢慢直起,双手自然下垂。

#### 11. 提襟式

做法 左脚向左前迈一步,跟右脚成前脚掌旁点,双臂“斜垂手”位,上身稍向左拧,眼视左前方(见图十一)。



图 九



图 十



图 十一

#### 12. 邀请式

做法 站“正步”,双腿屈膝慢蹲,同时双手在胸前做“外绕腕”至脸前成手心向上,再慢慢落下做邀请状。

#### 13. 踏跟步摆臂

第一~二拍 右脚向右横迈一步,双手由左经腹前开始向右摆。

第三拍 左脚靠至右脚旁以前脚掌点地,右手摆至右后,左手摆至腹前、手背向右、垂腕,上身略右倾。

第四~六拍 做第一、二拍的对称动作。

#### 14. 踏步晃手

做法 双脚于右“踏步”位脚跟踮起走碎步横移,同时双手做“晃手”向左晃一圈至右“山膀按掌”位、右手心向下,姿态同“踏步横移”(参见图四)。

### 15. 左右摆臂

第一拍 左脚踏地,右脚稍提,同时双手手背向上在腹前从右摆向左,头左倾,上身稍前俯。

第二拍 做第一拍的对称动作。

### 16. 跑跳步

第一~四拍 双手背于身后,身略左倾,左脚起一拍一步做跑跳步,同时于第三拍左转四分之三圈。

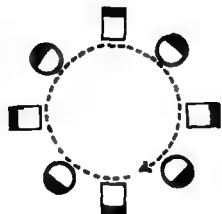
## (五) 跳法说明

跳安昭不拘场地(广场、麦场、庭院均可),不限人数(几人至数百人),男(□)女(●)老少自由参加。由一至二位“杜日金”领歌起舞,众人相随并和唱衬词,按顺时针方向移动,边歌边舞。

安昭是一曲一舞,每个舞段由一首歌曲与数个动作组成,按约定俗成的顺序循环往复,往往通宵达旦地进行,直至尽兴。

以下介绍各个舞段:

#### 占昭什则



队形图一

在春节及重大节日中表演。

《占昭什则》唱第一段歌词 男女间隔围成圈,面对圆心而立(见队形图一),由杜日金领唱,众原地站立和衬词。

唱第二段歌词

〔1〕~〔5〕 全体做“踏踢甩臂”。

〔6〕~〔11〕 做“踏步摆臂”。

〔12〕 做“单腿蹲转”。

〔13〕~〔14〕 做“祝愿式”。

〔15〕 上身立起,双臂下垂静立。

其它各段歌词均反复以上动作,直至唱完为止。

#### 辛中布什索

在喜庆的酒宴上表演。

《辛中布什索》唱第一段歌词

〔1〕 做“踏步横移”,男边舞边按顺时针方向行进,女做相同动作自然跟随。

〔2〕 脚动作不变,双手做〔1〕的对称动作。

〔3〕 同〔1〕的动作。

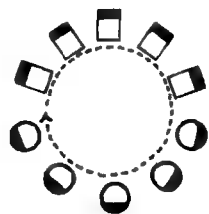
〔4〕 做“单腿蹲转”的对称动作,男女形成圆圈(见“队形图二”)。

〔5〕 做“扬手上步走”。

〔6〕~〔9〕 同〔1〕至〔4〕的动作。

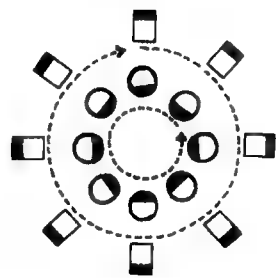
〔10〕~〔11〕 做“邀请式”。

其它各段按上述动作反复进行,直至歌词唱完。



队形图二

### 安昭索罗罗



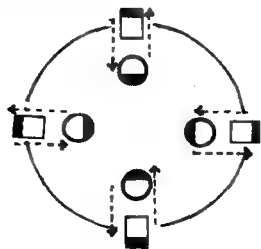
队形图三

男、女各站一圈,男在外圈,女在内圈,男女面相对(见“队形图三”),外圈按顺时针、内圈按逆时针方向行进。

《安昭索罗罗》唱第一段歌词

〔1〕~〔3〕 做“踏踏绕臂”。

〔4〕 男、女均右转四分之一圈,做“单腿蹲转”背对背相互换位(见“队形图四”)后仍成面相对。



队形图四

〔5〕 做“称赞式”。

〔6〕 双膝直的同时垂双臂。

按上述场记及动作反复进行,每段男、女均换位一次,直至歌词唱完。

### 拉热勒

《拉热勒》唱第一段歌词

〔1〕~〔4〕 做“交替蹉跳步”,队形路线同《辛中布什索》,女随男行进形成圆圈。

〔5〕~〔6〕 做“单腿蹲转”。

〔7〕~〔10〕 做“踏跟步摆臂”及对称动作。

〔11〕 做“点地高低手”。

〔12〕 双手落下静止。

反复进行至歌词唱完。

### 昭音昭

在婚礼和遇其它喜事时表演。

《昭音昭》唱第一段歌词

〔1〕~〔4〕 做“踏跟步摆臂”,队形路线同《辛中布什索》,最后一小节男、女成圈。

〔5〕 做“单腿蹲转”。

〔6〕~〔7〕 做“扬手上步走”及对称动作。

〔8〕~〔14〕 反复〔1〕至〔7〕的动作。

反复进行至歌词唱完。



## 新玛罗

多在节日中表演。队形路线同《辛中布什索》。

《新玛罗》唱第一段歌词

〔1〕~〔3〕 杜日金领唱,边唱边按顺时针方向自由的行走,同时左手随歌词内容划动,众跟随杜日金顺圈便步行走,〔3〕时全体成圈。

〔4〕~〔8〕 全体做“踏步晃手”。

〔9〕 做“单腿蹲转”。

〔10〕 做“提襟式”。

〔11〕~〔14〕 做“踏步晃手”。

〔15〕~〔16〕 重复〔9〕至〔10〕的动作。

反复进行至歌词唱完。

## 强强什则

队形路线同《安昭嗦罗罗》。

《强强什则》唱第一段歌词

〔1〕 做“左右摆臂”。

〔2〕~〔3〕 男、女均右转四分之一圈,背对背做“跑跳步”换位。

〔4〕 面相对在原地做“跑跳步”的前两拍动作。

〔5〕 做“左右摆臂”。

反复进行至歌词唱完。

## (六) 艺人简介

**刁么加** 土族,生于1944年,互助土族自治县东沟乡大庄村人。从小就参加安昭的表演,嗓音嘹亮、舞姿优美。他擅长土族各种安昭及婚礼舞,是一位远近闻名的杜日金。

传 授 刁么加  
编 写 互助县文化馆  
绘 图 卢士耀(造型、动作)  
王连民(土族·服饰)  
资料提供 谢承华  
执行编辑 聂 绚、梁力生

# 踏 灰

## （一）概 述

青海省大通回族土族自治县的土族居民分布在十五个乡的一百多个自然村，而“踏灰”这个舞蹈仅在多林乡下郎家村流传，现已濒临失传。

土族原是个长年迁徙的游牧民族，明太祖洪武十九年（1386年）长兴侯耿炳文率军队修筑西宁城时，从河州（今甘肃临夏）、凉州、西宁等地大量迁移百姓，在大通河一带垦荒辟地，开沟修渠，引水灌田，种植粮食蔬菜等，同时另有大批移民从南京、山东、山西、陕西等地迁入，又有商贾的往返交易使汉族人不断涌入西北边陲，大通的土族人在与各族的交流和影响下，逐步脱离游牧的生活方式，定居在大通土地上从事农耕。

大通土族多居住在高寒山区，山高地陡，气候恶劣，自然条件很差。勤劳智慧的土族人民通过长期的生产实践，总结出以火烧土进行肥田的经验，就地取材，运用烧灰的方法，解决了肥料的匮乏。大通山地土质松散，不易成块，要烧土块，就必须使土质坚实。于是人们采用以牛的踩踏使土形成块状后再烧的劳动方式，这就是“踏灰”的原意。能歌善舞的土族人民在踏灰动作的基础上，创造了本民族特有的民间舞蹈“踏灰”。舞蹈中“拉牛”的动作与踏灰劳动时拉牛转圈的动作姿态完全一样。该舞突出一个“踏”，舞者的基本动作在脚上，主要表现“踏”的动态，手臂则除了“拉牛”、“作揖”外无更多的动作。踏灰的舞蹈线路以走圈为主，与劳动中一圈又一圈从里向外转的路线基本一致。

踏灰原是一种反映劳动的舞蹈，后来逐渐被土族人民用在娶亲时，成为婚庆舞蹈。开

始,先由女方的阿姑们(女方同村的姑娘)唱起“纳什金斯果”(即逗笑戏谑“纳什金”<sup>①</sup>的一种歌):

干散<sup>②</sup>的车户纳什金,  
六月天的曲儿棒棒,  
踏灰的把式。  
请你们出来踏灰来。  
在这吉祥的日子里,  
把我们土人的规程行来。

随后纳什金以及到女方家来贺喜的人们(除未婚者)一同走出房门,不分男女大家拉成一个圈,由“红仁切”<sup>③</sup>领唱优美的《踏灰》歌,翩翩起舞,以淳朴、优美、自然的舞姿表达自己喜悦与欢乐的心情。舞蹈中的“作揖”动作是土族所特有的问候礼节,将此融进踏灰,表现了宾朋们相互尊重、相互祝愿的情感,同时也体现了踏灰舞蹈浓郁的乡土气息,表达了土族人民的真实情感及对美好生活的追求和向往。

## (二) 音 乐

### 踏 灰

1 = G 中 速

传授 李明德(土族)  
记谱 王丽平

$\frac{2}{4}$  2. 3 2 23 | 3 35 2. 2 | 2. 35 |  $\frac{3}{4}$  6 1 2 3 | 3 35 2 1 | 2 - - |  
 勒 勒 拉耶 拉毛 延 昭, 勒 勒 嘞 勒 纳 延 昭,

$\frac{2}{4}$  2 3 2 3 | 3 35 2 12 | 2. 35 |  $\frac{3}{4}$  6 6 1 2 | 1 1 2 6 5 | 6 - - ||  
 明 潮 罗 明 纳 延 昭, 切 什 旦 罗 错 纳 延 昭。

【附】歌词大意:

尽情舞蹈放声歌唱,  
欢庆丰收发达兴旺,

美好生活蒸蒸日上,  
祝愿我们幸福安康。

① 纳什金:男方娶亲人。  
② 干散:精干、利索的意思。  
③ 红仁切:女方送喜客。

### (三) 造型、服饰

#### 造 型



土族男青年



土族女青年

服 饰(除附图外,参见“统一图”及《安昭》服饰图)

1. 男青年 头戴白色牛吃水毡帽,身穿黑色高领大襟上衣,黑色或紫色便裤,腰系紫色或蓝色长布带,穿挖泥皮鞋。

2. 女青年 发式同《安昭》,头戴黑色或褐色毡帽,帽子底边用红布镶花纹,帽子的前面插红、黄、绿等各色花朵,戴银制大耳环。身穿高领斜襟紫色长袍,两袖由红、黄、绿、紫、蓝五色彩布镶拼,斜襟边用彩线绣图案,腰系绿、紫、蓝等色的彩绸带,带子两端刺绣图案,长袍外套黑色坎肩,坎肩镶彩边绣图案。穿蓝布肥腿裤,膝部有一条白布,裤脚镶紫色边,脚穿棋花绣鞋。



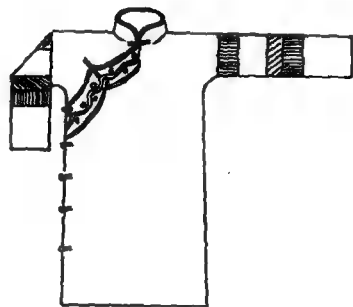
挖泥皮鞋



女毡帽



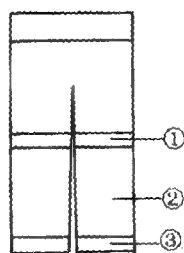
银耳环



女长袍



坎 肩



肥腿裤

①白 ②深蓝 ③紫

## (四) 动作说明

### 1. 自然步

第一~二拍 左脚开始一拍一步向前走,双臂随走步前后摆动。

第三~四拍 脚同第一、二拍,向右“双晃手”至左手旁伸、手心向下,右手半握拳按于腹前,稍低头眼下视(见图一)。

### 2. 捡胡基(捡土块)

第一~二拍 稍屈膝,身前俯,左手于左前做捡土块状,右手背身后(见图二)。

### 3. 蹉步踏灰

做法 保持“捡胡基”姿态,左脚起走小“蹉步”。

### 4. 拉牛

第一~三拍 上身基本保持“捡胡基”的姿态,以左脚为轴,右脚稍离地向左转半圈,左手上抬至头前,右手背于身后(见图三)。



图 一



图 二



图 三

## 5. 作揖

第一~三拍 保持“捡胡基”的姿态,以右脚为轴,左脚稍离地向右转四分之三圈,左手顺势背向身后。接着左脚落地身起直,双手从身后向旁打开至身前,手心向上两手上下互叠作揖,上身略前俯。

## (五) 跳 法 说 明

先由红仁切带领女方阿姑们唱优美的土族歌曲,然后纳什金领着女方家来贺喜的男女客人(未婚者除外)在院子里围成一个圆圈开始舞蹈。

《踏灰》歌起

[1]~[2] 众面对顺时针方向做“自然步”。

[3] 做“捡胡基”。

[4]~[5] 做“蹉步踏灰”两次。

[6] 做“拉牛”。

[7]~[8] 众面对逆时针方向做“自然步”。

[9]~[11] 同[3]至[5]的动作。

[12] 众面向圆心做“作揖”。

《踏灰》歌可反复唱数遍,舞蹈也可反复进行,直至尽兴。

## (六) 艺 人 简 介

**李明德** 土族,生于1934年,大通回族土族自治县多林乡下郎家村人。其父是远近闻名的“踏灰把式”,李明德十九岁开始随父学艺,并一直热心为本村或其它村办喜事的人家助兴表演,因此也有了“踏灰把式”的美誉。李明德不仅踏灰表演得好,演唱《安昭》也独具特色,特别在酒后表演更有一番韵味。踏灰能在下郎家村保留流传得益于他的热心。

传 授 李明德

编 写 王丽平

绘 图 卢士耀(造型、动作)

王连民(土族·服饰)

资料提供 秦怀玉

执行编辑 聂 绚、盛肖梅

# 纳 顿

## (一) 概 述

“纳顿”<sup>①</sup>是民和回族土族自治县土族人民的传统节日。每年农历七月十二日从峡口乡的撒马湾村开始,九月十五日在中川乡的朱家村结束,节日期间举行庙会,长达两月。流传在土族聚居的官亭镇、中川乡、峡口乡、杏儿乡(又称“三川”)和前河乡、甘沟乡等地,土族人又称其为“七月纳顿”。另外在汉族居住的古鄯镇三岔村,农历八月十五也举行纳顿会,当地人称“馒头会”。

纳顿会是土族人民为他们所信奉的“二郎神”(神轿常供地在中川乡朱家村)和地方神而举行的,在纳顿会上举行的仪礼活动和表演的《会首》、《庄稼其》<sup>②</sup>、《五将》等节目既是喜庆当年丰收,又是祈求神灵保佑来年风调雨顺、五谷丰登、国泰民安、人畜兴旺的民间祭祀仪式,不仅娱神,也是自娱性的民俗活动。在世代流传中与土族人民的生活水乳交融,无论在土族人民的心理、语言、感情、审美上都形成了一种历史的稳定性,世代相传、家喻户晓、人皆会跳。

土族人民对纳顿会非常重视,节日前,家家户户蒸大馒头、炸油果、煮醪糟酒……节会期间,男人们穿上节日的新装,妇女们穿红戴绿,浓妆艳抹,家家有酒有肉,人们扶老携幼,走村串户,访亲拜友。四面八方赶会的人流汇集在纳顿会场上,花伞漂浮,人头攒动,三人一伙,五人一堆的席地而坐,猜拳行令,喝着大碗酒,吃着大块肉,热闹非凡,充满着一片节

① 纳顿,土语,意为“玩儿”。

② 庄稼其,“其”为土语,意为“人”。

日的欢乐景象。

各地庙会举行的纳顿会,按一定的日程安排进行活动。除路途不便的地区外,纳顿会的前一天下午,都要将二郎神轿请到会场,由四人抬轿,一人在前鸣锣开道,沿途烧香化裱,鞭炮声不断,前呼后拥,气氛庄严。到达会场时,善男信女和还愿的人们,拉着羊,抱着鸡,提着酒,在道路两旁跪拜迎接,奠酒焚纸钱。常年患病者则从神轿下钻过,意为避灾除邪。还愿的人们在祭牲身上洒酒,祭牲摇头摆尾时,表示二郎神已领情了,人们将祭牲牵抱到家中宰杀并供在堂屋桌上献祭,再请亲戚朋友分食之,意为禳灾祈福。仪式完毕,将二郎神轿供在会场大帐房内的供桌上。请二郎神的仪式称为小会,第二天为纳顿的正会。

纳顿会场设在广场或打麦场上。场北设一顶座北朝南、可容百人的高大白布神帐,帐房内供着二郎神轿,香案上放着白素盘,盘内放置果品及一个馒头(必须备十二个大馒头,每个馒头直径约40厘米)。自北向南约五十米处竖五根桅杆,按金、木、水、火、土分开,中间的一根为土,每根杆顶端系黄白二色纸长幡,再装上一个大馒头。从神帐往南百米处还要设一帐房,一是为储存各家各户送来的供品,二是做为化妆室。化完妆的表演者被人们鸣炮化裱,前呼后拥的送到神帐前进行表演,如同送神一般隆重。

正会的一天,锣鼓喧天,纸幡飘舞,各家不论老少均有一男丁参加表演。老者头戴插花的毡礼帽,身穿长袍马褂,手持剑或绿色杨柳枝;孩子们手举五色彩旗,踏着舞步,兴高采烈,陶醉在欢乐喜庆之中。只要一村的纳顿会开始,其他村庙会都会前来祝贺,来者皆称客队,客队少约数十人,多则上百人。本地的主队要到途中迎接客队,两支庞大的队伍相遇时紧锣密鼓,人们欢呼雀跃,互相用大碗敬酒,“大好”的呼号声此起彼落(称为“合会”)。主客队均有两三名德高望重的老者或村长在队前带领队伍绕圈而行,每到群众聚集处即停下喝酒吃肉,直至绕完三圈(称为“三会头”)。此时气氛热烈壮观,无论老少凡能饮酒者均被灌得醉眼朦胧,因此,不少人在队伍中东倒西歪形同“醉舞”,故有人将纳顿会称为土族的“狂欢节”。

从各地纳顿会表演的节目看,以《会首》、《庄稼其》、《五将》、《三将》、《杀虎将》(又名“杀过将”)五个节目为主。另中川乡撒马湾村和鄂家村还要表演《关王》、《五官》,前河乡的土族要演《收庄稼》。这些节目除《会首》外,均为面具舞蹈。

《会首》作为纳顿中的第一个节目,它的主要任务相当于庙会中的仪仗队,担负着一种仪式作用。主、客队的组成是一致的,只是双方人数的多少不同。除锣手、鼓手、旗手外,领头舞蹈者均为本庙会中德高望重的中老年人。据老年人说:五十年代以前对《会首》的参加者要求很严格,必须由老、中、青三部分组成,目前,旗手多以十岁以上的儿童来代替,难怪有人称它为“老汉娃娃节”。

《庄稼其》为纳顿中的第二个节目,它表现了一家四口人春耕播种的故事。虽然舞蹈动作简单,但情节完整,内容生动活泼,剧中人神态诙谐幽默,各有特点。



《五将》表现了刘备、关羽、张飞桃园三结义后与曹操、吕布之间所进行的战争故事，歌颂了关羽的忠义。“三川”土族人民对关羽和他们所信奉的二郎神同等崇拜，所以在纳顿中对关羽的歌颂占主要部分并延续至今。

《三将》主要描写刘、关、张三战吕布，动作风格与《五将》大同小异。

《杀虎将》是表现传说中的“山王”神通广大，能消灾驱祸。

有些村庄表演的《关王》是歌颂关羽千里走单骑的忠义，《五官》则表现了清朝五位官员整冠提袍，上殿朝拜皇帝的官宦作派。《收庄稼》表现了一家人忙碌的秋收和丰收后的喜悦。

纳顿会中表演的面具舞蹈，其动律多以跑跳、走蹉、闪顿、摇摆为主要特点，动作古朴单一，粗犷雄浑，以粗线条表现内在情绪，塑造威武的人物形象。队形以“走四门”为主，有上场开门、下场关门的特点，舞台画面对称稳定。

纳顿的节目均由锣鼓伴奏。节拍为 $\frac{2}{4}$ 、 $\frac{3}{4}$ 、 $\frac{4}{4}$ 、 $\frac{6}{8}$ 等，其速度、力度都随表演者而临场发挥。《会首》的锣鼓伴奏要求紧凑热烈；《庄稼其》则速度稳而音色闷，伴奏时以手对锣鼓的击与放来达到音响效果的要求。其它几个节目的伴奏方法与《庄稼其》相同。

纳顿会节目表演完，由一名巫师跳神，并将五根杆上的纸幡收下向天祭烧，意为向神灵交钱粮。

纳顿的源流尚无史载，仅能从传说及表演的节目形式内容上进行探索，一般认为纳顿是汉族民间艺术和藏传佛教寺院宗教舞蹈相互融汇后所形成。因为自唐代以来，特别是明代至清代，大量汉族人从江苏、山西、陕西迁入甘肃、青海，而汉族多有供奉关圣帝的习俗。“三川”是经济、政治、文化的中心，特别是官亭镇，历代都有从山西、陕西来经商的商贾，修有“山陕会馆”，建了关帝庙。在雍正三年四月（1725年）“敕封关帝三代公爵，五月十三日致祭，祀太牢，各府、州县衙所俱制”（《西宁府志》卷十四）。对关公三代的加封更进一步扩大了关圣帝君的影响。纳顿会中演出的《关王》、《五将》、《三将》、《五官》歌颂了关公并刻画了清朝五位官员的形象，这可视为汉族民间艺术对这个地区的影响。

其次，土族信奉佛教，且“三川”地区历来多有出家上寺的喇嘛，而《杀虎将》节目中的面具及部分动作与藏传佛教寺院的法王舞亦有相似之处。据民和县官亭镇的吕文通（1900—1990年）说，他幼年时，下川（指中川）的桑卜拉、鄂姐（指撒马湾和鄂家村）表演《庄稼其》、《杀虎将》有面具（该地区有寺院），而上川（指官亭镇）没有面具，上川的面具是后来寺院喇嘛传来的。吕文通还说：原来跳会以庄稼成熟的时间来定，光绪二十一年（1895年）将二郎神从甘肃河州搬迁至官亭镇赵木川郭家村安神，各地跳会时为抬神轿发生争执，1935年在中川胡李家村修了二郎神庙，吕文通先生奉朱喇嘛<sup>①</sup>的指令，安排了各个庙

<sup>①</sup> 朱喇嘛，原名朱海山，土族，是一位很有名望的大喇嘛，他对“三川”土族的文化传播有很大贡献。

会的跳会时间。

从现存的资料来看,全省只有民和及黄南同仁县的土族举行纳顿会,其历史渊源尚待进一步考究。

## (二) 代表性节目

### 会 首

#### 简 介

《会首》是纳顿的第一个节目,这是一个由庞大的表演队伍(如同庙会的仪仗队)完成的活动项目。领队者必须是主、客队中德高望重的中老年人。会首的队列顺序一般为老者组、锣手组、鼓手组、旗手组。老者组和旗手组人数不限,锣手组和鼓手组每组二至六人(锣手组人数的多少由此庙会中家族数的多少来决定,家族多则锣手多)。表演时老者组多做“起臂吸腿”动作,两臂似鸟扇动翅膀,上下起伏,头缓缓摇动,醉眼朦胧,自我陶醉,表演自然朴实,发自内心。鼓手与锣手则举臂旋槌,连击乐带舞蹈,幅度大,跳动感强,动作大起大落,粗犷奔放,与老者组的动作形成很大反差。旗手组五十年代以前由成年人组成,现在则由十岁以上的儿童代替,表演时以走为主,无特殊的动作。

会首开始,先由主队分二行入场,在神帐旁绕行数次,然后从场西边将客队迎上。当主、客队在神帐后交叉绕三遍后,要向二郎神祭拜,此时群众欢呼雀跃,鼓手连连击鼓,众跪地拜神。主持庙会者或村中德高望重者用两个大馒头占卜,口称:“二郎神是否喜欢了?”众答:“神不喜!”接着两队又绕神帐走三圈,每次仍在神帐后交叉,此称“前三”。主持继续占卜问话,众答:“神喜欢了!”即由四名善歌者领唱《叫个喜讯开天门》,每唱完两段词,众便在结尾处合“大好”!在喊“好”字时,锣、鼓手都要重击鼓与锣,歌声、呼号声响成一片,热闹非凡。最后两队再绕场走三圈,此称“后三”。

《会首》的锣鼓很注重气氛效果,特别对 $\frac{4}{4}$ 节拍的处理,第一拍锣手重击,第三拍鼓手重击,给人以此起彼落的音响效果,对 $\frac{2}{4}$ 节拍,则要求两队鼓手在时间上相互交错,产生雷鸣般的音响效果,向二郎神祭典时,则要紧锣密鼓,将气氛推向高潮。

## 叫个喜讯开天门

1 = <sup>b</sup>E 慢 速

记谱 蒋建业



1. 喜 讯(哟) 原 来 的 喜 讯 (哟), 大 好 唉!  
 叫 个(哟) 喜 讯 (哟) 开 天 门, 大 好 唉!  
 开 了(哟) 天 门 (哟) 开 神 门, 大 好 唉!  
 开 了(哟) 神 门 (哟) 请 万 神。 大 好 唉!

2. 请了万神开庙门,  
 开了庙门请二郎,  
 请了二郎请四郎,  
 二郎神头戴三山帽,  
 身穿八卦九条龙,  
 腰系蓝天白玉带,  
 脚穿霞云鞋。  
 (众呼): 大好!

3. 二郎爷身骑白龙马,  
 白龙马要吃宝山的草,  
 要喝五江的水,  
 二郎爷骑上龙马下会坛,  
 下了会坛点会首。

4. 两庙的会首都有喜,  
 二郎八九仙功青天边,  
 上扶万里江山我中华,  
 下保太平生活万万年。  
 (众呼): 大好!

5. 二郎爷风调雨顺民安乐,  
 五谷丰登大丰收,  
 头缸头酒头素盘,  
 无数的钱粮报神恩,  
 谢天谢地谢万神。

6. 叫一声头排转上听,  
 香蜡表烛点一点,  
 龙凤钱马化一化,  
 两庙的会首三叩首。  
 (众呼): 大好!

说明: 1. 此曲词格较自由, 但每句的旋律均相同。

2. 每当高呼“大好”时, 锣鼓“x x -”。

## 造 型



老 者



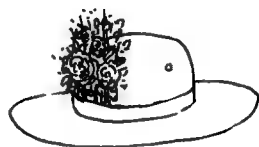
锣 手



鼓 手

### 服 饰(除附图外,均见“统一图”)

1. 老者 头戴黑色或褐色呢礼帽,帽子上插绢花;身穿白色或蓝、灰、青等色的斜襟长袍,外套黑色或褐色缎子对襟坎肩,穿便裤,足蹬黑色圆口布鞋。



礼帽上插花

2. 锣手 头戴草帽,帽顶系黄、白两色纸穗(名为长钱,意为红缨帽);身穿白色或其它浅色斜襟长袍,着便裤,腰系彩带,足蹬云字头布鞋。



草帽系纸穗

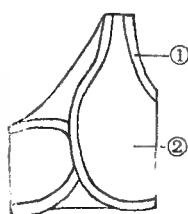


云字头鞋

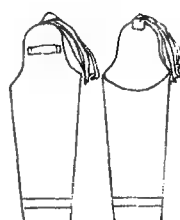
3. 鼓手 头戴礼帽或草帽,身穿白布对襟上衣,腰系窝肚子(类似兜肚),窝肚带两端有绣花板并缀红穗,外套单肩式的黑坎肩,穿红绸灯笼裤,外套白布套裤;脚穿绣花底白布鞋。



窝肚子



单肩式坎肩  
①白色 ②黑色



套裤



布鞋

4. 旗手 服饰自由。

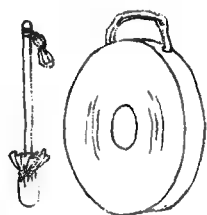
**道具** (除附图外, 均见“统一图”)

1. 剑

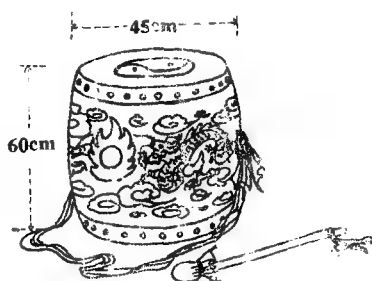
2. 纸花扇

3. 铜锣、锣槌

4. 鼓和鼓槌 鼓高 60 厘米, 鼓面直径 45 厘米, 鼓面上绘太极图, 鼓帮绘二龙戏珠、云、水等图案。鼓槌长约 40 厘米, 以毡裹槌头, 外包红绸布。

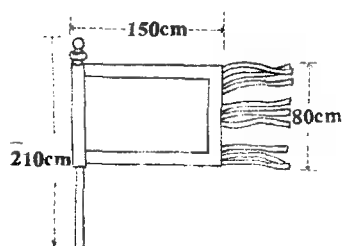


锣、锣槌

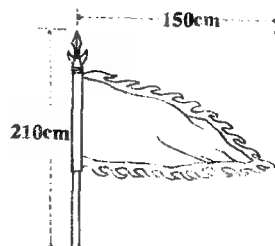


鼓、鼓槌

5. 旗 有方形和三角形两种旗, 颜色为红、黄、蓝、白、黑五色, 外镶边, 方形旗镶直边, 三角形旗镶锯齿边或波浪形边, 一般配色为: 红旗白边、白旗黑边、黄旗蓝边。



方旗



三角旗

## 动 作

### 老者动作

1. 道具执法 左手持剑(也有执杨柳枝的),剑尖搭在左肩上,右手握扇。

#### 2. 起臂吸腿

第一拍 右腿向右前吸起,上身倾向右前,双臂以肘带动旁抬,头缓缓摆动,眼半睁半闭似醉意朦胧状,动态轻松舒展如鸟飞(见图一)。

第二拍 右脚前脚掌落于左脚前,同时身转向左前,双腿屈膝,双臂收至腹前似抱拳作揖状(见图二)。

第三~四拍 做第一、二拍的对称动作。

提示:每两拍身体顺势起伏一次。



图 一



图 二

### 锣手动作

旋槌击锣 (击锣点:  $\frac{2}{4}$  x 0 | x 0 |)

准备 左脚前迈一步,右腿前提,同时右手于头顶旋槌(见图三)。

第一拍 右脚前迈一步,落地后屈膝,左小腿后抬,双手于身左前下方击锣一下,身稍前俯左拧,眼视锣。

第二拍 同准备的动作。

第三~四拍 反复第一、二拍动作。

### 鼓手动作

1. 屈肘击鼓 (击鼓点:  $\frac{2}{4}$  x x x x | x x x x |)

做法 右肩斜背鼓,左手略提鼓带,右手握鼓槌连续击鼓面(见图四)。

2. 旋槌击鼓 (击鼓点:  $\frac{2}{4}$  x 0 | x 0 |)

准备 左脚前迈一步,右手于头顶旋槌(见图五)。



图 三

第一拍 右脚前迈一步,右手击鼓。

第二拍 同准备的动作。

第三~四拍 反复第一、二拍动作。

3. 马步击鼓 (击鼓点:  $\frac{4}{4}$  x x x 0 | x ■ x 0 |)

第一~三拍 双腿于“马步”位原地跳三次,同时击鼓三下,右肩前倾(见图六)。

第四拍 静止。

第五~七拍 脚、手动作同第一至三拍,上身稍后仰。

第八拍 静止。

提示:如两人对做时,前三拍一人右肩前倾、另一人左肩前倾。



图 四



图 五



图 六

## 场 记

老者(▽) 男,右手握扇,左手持剑或执杨柳枝。主、客各两队,其中一二队为主队,三四队为客队,每队老者均约二十人,1至4号为四个队的领队。

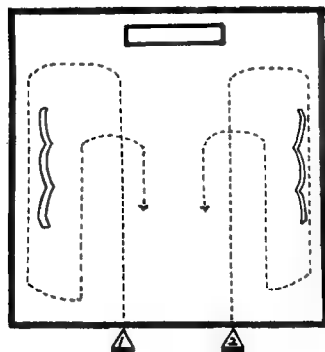
锣手(○) 男,右手握槌,左手提锣,每队锣手约三人。

鼓手(□) 男,右肩斜背鼓,右手持槌,每队鼓手约三人。

旗手(◇) 男,双手握旗杆,每队旗手约三十人。

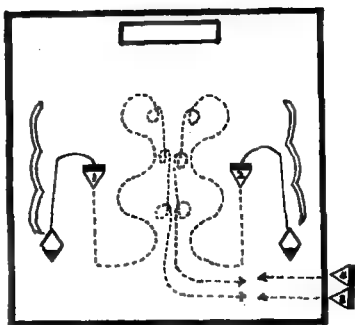
会场北端设一神帐(□),围观的群众(〰)站在东西两侧。

1.



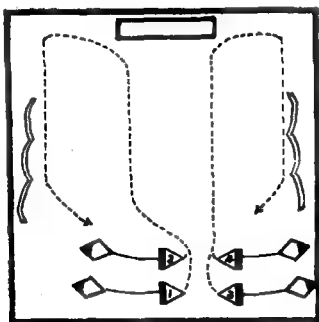
主队老者1号带领约二十名老者,后跟三名锣手、三名鼓手及三十余名旗手为一队,老者2号带领同样的人员为二队,两队从会场南端入场,按图示路线行进。老者做“起臂吸腿”;锣手做“旋槌击锣”;鼓手做“旋槌击鼓”;旗手便步跟随。全体合着锣、鼓手所击的锣鼓点边走边舞。

2.



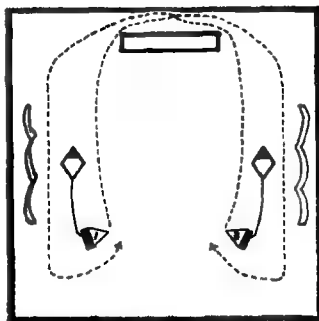
继续做场记 1 动作,按图示路线至箭头处,迎接客队。客队由老者 3、4 号带领,人员顺序与主队相同,做与主队相同的动作入场。主客队相遇时相互祝酒,烧香化裱,鞭炮齐鸣,“大好”声不断,鼓手做“马步击鼓”,余者动作同前。

3.



做场记 1 动作,一、二队合为一行,三、四队合为一行,仍按老者、锣手、鼓手、旗手的顺序分头按图示路线绕行。

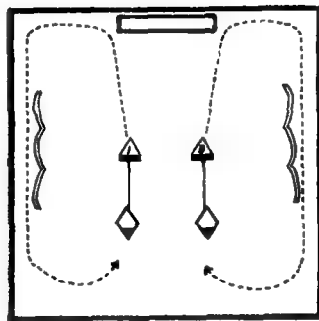
4.



动作同前,主客队按图示路线走三遍,每次均在神帐后交叉。然后全体向二郎神祭典、占卜,接着再交叉绕神帐三圈。

绕完神帐后于神帐前重复占卜,众答“神喜欢了”!

5.



《叫个喜讯开天门》唱第一~二段词 由四名善歌者领唱,其他人自由表演,唱完众合呼:“大好”!呼到“好”字时,鼓手做“屈肘击鼓”,锣手击锣;呼完后,鼓手做“马步击鼓”数次。

动作同场记 1,两队按图示路线绕场一圈。

《叫个喜讯开天门》唱第三~四段词 表演同唱第一二段词。

唱完后动作同场记 1,两队按图示路线绕场一圈。

《叫个喜讯开天门》唱第五~六段词 表演同唱第一、二段词。

然后表演者离开表演区,德高望重者可入神帐内,余者走至群众中。



## 庄 稼 其

### 简 介

这是纳顿中的第二个节目,着重表现一家四口人春耕播种中发生的故事。老两口是勤劳、淳朴、善良的庄稼人,他们有一个不务正业、东游西逛的儿子。为了使儿子专心务农,父亲问儿子:“你整天游手好闲呢,还是踏踏实实地做庄稼呢?”儿子却说:“我要做买卖,我要赌博……”。父亲请来村中德高望重的老人,说服教育其子:千买卖、万买卖,不如地里翻土块。种一斗打一石,种上千千斗,打下万万石。以生动的事例说明以农为本的道理。

全家人种庄稼,父让子架杠犁地,但儿子却反架隔子倒挂犁,一切都颠倒了,老两口观察着儿子的作为,对他不认真踏实且不爱惜牲畜的行为十分生气。老父亲严厉的教训儿子,心痛的抚摸着全家人赖以生存的耕牛,重新架好犁铧,犁地播种。儿子与儿媳牵牛,老妇跟在犁后播种,儿子逐渐学会了耕地的技术。

《庄稼其》故事情节完整,内容家喻户晓,由于它表现了农业社会中人们的重农心理,加之表演诙谐幽默,深受群众喜爱,是一个典型的寓教于乐的节目。其动作简单,大多是生活动作的夸大,连表演用的犁铧、隔子都是实用的耕田工具,可直接从地里拿来做道具。

伴奏乐器为一鼓一锣,击锣者左手握锣边,击鼓者左手按住鼓边,以手的捂放来表现音响效果。

### 音 乐

#### 锣 鼓 点

记谱 蒋建业

中 速

锣鼓字谱 |  $\frac{6}{8}$  匡 0 冬 匡 匡 0 | 匡 0 冬 匡 匡 0 ||

■ |  $\frac{6}{8}$  X 0 X X X 0 | X 0 X X X 0 ||

锣 |  $\frac{6}{8}$  X 0 0 X X 0 | X 0 0 X X 0 ||

# 造型



父亲



母亲



儿子



儿媳



耕牛

服饰(除附图外,均见“统一图”)

1. 父亲 头戴老汉面具,身穿单肩式的黑色坎肩,腰系红、绿绸带,穿便裤,裤腿卷至膝盖,光脚,脚踝、手腕、头顶套杨柳枝编的柳条圈。



父亲面具



柳条圈

2. 母亲 头戴老妇面具,身穿大襟上衣,外套无袖对襟长袍,穿绣花鞋。



母亲面具



无袖对襟长袍

3. 儿子 头戴儿子面具,身穿黑色对襟上衣,右肩斜挎彩绸带,再腰系一根彩绸带,穿便裤,裤腿卷至膝盖,光脚。

4. 儿媳 头戴儿媳面具,服饰与母亲相同。

5. 耕牛 头戴牛头面具,身着便装。

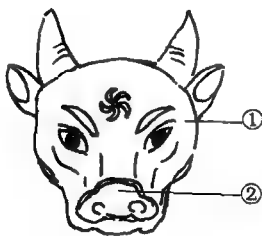
面具制法:用纸裱糊制作脸壳,眼珠处挖空,面部涂色,脸壳后半部盖布巾,两耳处各系一条布带,戴上面具后于脑后系紧。纳顿其它节目面具的制法均同此。



儿子面具



儿媳面具



耕牛面具

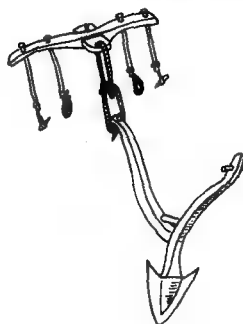
①黑 ②白



面具的系法

## 道具(除附图外,均见“统一图”)

1. 犁铧、隔子 犁田农具,二体之间可用绳索连接。



犁铧、隔子

## 2. 纸折扇

## 3. 方绸巾

### 动 作

#### 父亲、儿子的动作

##### 1. 小跳步

准备 父亲右手握扇,儿子肩扛犁铧隔子(参见造型图)。

第一拍 右脚向前轻跳半步,左脚后抬,双臂屈肘手心向上旁抬,身略仰,双肩轻耸一下(见图七)。

第二拍 手姿不变,左脚向前落地,跟右脚成左“丁字步”,同时双肩轻耸一下。

第三拍 右脚向左轻跳半步,同时向左转四分之一圈,左脚后抬,双手翻腕成手心向下,身稍前俯(见图八)。



图 七



图 八

第四拍 同第二拍动作。

第五拍 脚做第三拍动作继续左转四分之一圈,仰身,双手翻腕成手心向上,恢复第一拍的姿态。

第六拍 同第二拍动作。

##### 2. 典酒

做法 自然站立,右手拇指与中指相捏抬于右肩上方,再向上弹中指,反复三次。

#### 母亲、儿媳的动作

##### 1. 小颠步

准备 右手捏方绸巾。

第一~三拍 做“小跳步”第一至三拍的动作,但步伐较小,动作较柔。

第四~六拍 落左脚成左“踏步”，先蹲再起直，双手虚握拳右上左下在身右侧如作揖状，上身与头略右倾(见图九)。

## 2. 摆巾步

做法 脚走“十字步”，双手捏方绸巾一角左右摆动(见图十)。



图 九



图 十

## 耕牛的动作

耕牛始终走便步行进，无特定动作，当父亲做给牛架犁等动作时即蹲下与父亲配合。

## 场 记

父亲(▽) 右手执扇，简称“父”。

儿子(□) 肩扛犁铧，简称“子”。

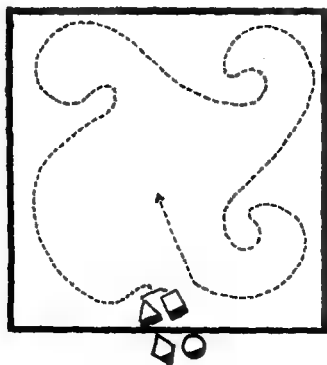
母亲(◇) 右手捏方绸巾，简称“母”。

儿媳(○) 右手捏方绸巾，简称“媳”。

老者(●) 若干人。

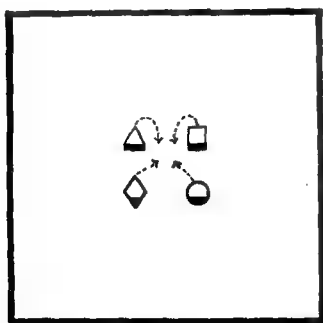
耕牛(△) 两人扮两头牛，简称“牛”。

1.



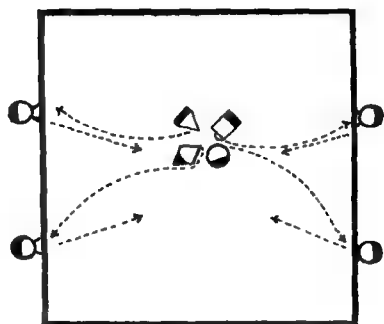
锣鼓点无限反复(遇道白时轻击) 父、子、母、媳做“小跳步”与“小颠步”从场前上场，按图示路线行进，每至大拐弯处时，锣鼓点速度快一倍，走到场中后子放下犁铧，众人面向5点。

2.



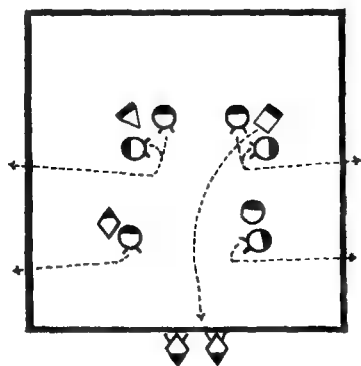
父带全家化裱(烧纸钱,跪地叩头)。随后全家人即兴表演,父与母商讨,子与媳嬉闹,最后成四人面相对或坐或蹲,意商讨种田之事。

3.



四人分头到场外拉若干老者上场。

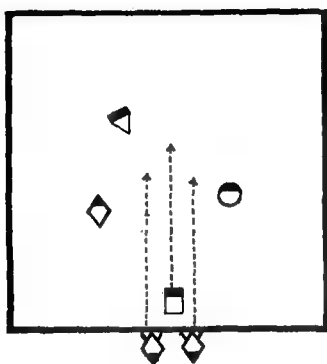
4.



全体同扭“十字步”,意为教育儿子要好好种地,最后由一老者代言:“千买卖、万买卖,不如地里翻土块。种一斗打一石,种上千千斗,打下万万石。”之后老者便步退场。

场外有人做牵牛状引两头牛便步走到场前,子到场前拿起隔子,脚做“小跳步”,双手拿隔子绕“∞”形。

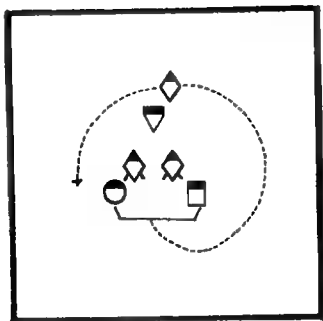
5.



子退着行走,牛走便步随之至场中。子反架隔子倒挂犁,父、母、媳指指点点议论子不会劳动。

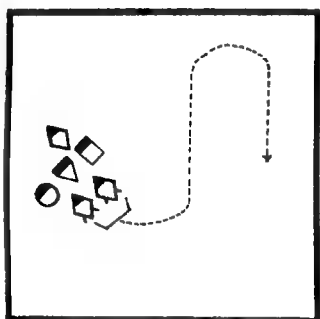
父气愤的教训子,心痛的抚摸耕牛,取下架错的隔子和犁,重新架好,转身面向 5 点,左手扶犁,右手立掌于胸前作祈祷状,接做“典酒”。

6.



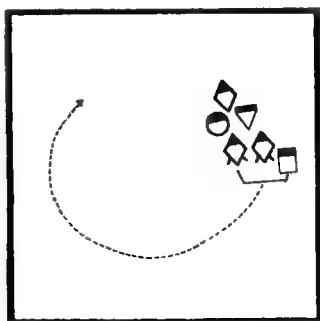
众人如图位置：子与媳牵牛，父扶犁，母撒种，走便步按图示路线走至下图位置。

7.



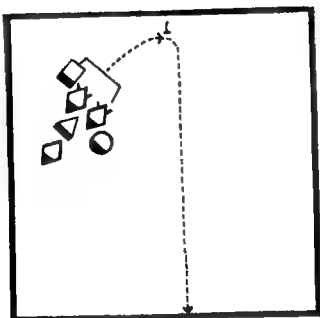
母、媳做“摆巾步”，子做“小跳步”，父继续扶犁走便步，四人按图示路线行进，在行进中，子与媳时时到犁后观看，学习耕作技术。

8.



动作同上，子至牛前牵牛，按图示路线行进。

9.



众至场后箭头1处，卸牛、放农具。子扛上犁，父与子做“小跳步”，母与媳做“小颠步”，与牛一起按图示从场前下场。

## 五 将

### 简 介

《五将》是纳顿中舞蹈性较强的一个节目。它表现刘备、关羽、张飞桃园三结义后与曹操、吕布之间所进行的战争故事，歌颂了关羽的忠和义。土族人民对关羽和他们所信奉的二郎神同等崇拜，因而很喜爱《五将》这个节目。

《五将》的舞蹈步伐以跑跳及“蹉步”为主，跳跃感强，手中的兵器挥舞自如，推、刺、砍、绕变化多端，动作刚健有力。舞蹈虽表现刘、关、张与曹、吕的争斗，但五人动作整齐划一。该节目一般由青年人表演，朝气蓬勃，威武豪爽。

锣鼓伴奏主要为烘托舞蹈气氛，速度、力度等要密切配合表演者的动作。

### 音 乐

记谱 蒋建业

### 锣 鼓 点 一

慢速 沉稳地

锣鼓字谱 |  $\frac{4}{4}$  冬 匡 0 0 | 冬 匡 0 0 ||

鼓 |  $\frac{4}{4}$  X X 0 0 | X X 0 0 ||

|  $\frac{4}{4}$  0 X 0 0 | 0 X 0 0 ||

### 锣 鼓 点 二

中速稍快

锣鼓字谱 |  $\frac{3}{4}$  冬 匡 0 | 冬 匡 0 ||

鼓 |  $\frac{3}{4}$  X X 0 | X X 0 ||

|  $\frac{3}{4}$  0 X 0 | 0 X 0 ||



# 锣 鼓 点 三

中 速

锣 鼓 字 谱	$\frac{2}{4}$	匡	0		匡	0	
------------	---------------	---	---	--	---	---	--

鼓		$\frac{2}{4}$	X	0		X	0	
---	--	---------------	---	---	--	---	---	--

锣		$\frac{2}{4}$	X	0		X	0	
---	--	---------------	---	---	--	---	---	--

# 锣 鼓 点 四

中速稍快

锣 鼓 字 谱	$\frac{2}{4}$	<u>匡冬0</u>			匡		<u>匡冬0</u>			匡	
------------	---------------	------------	--	--	---	--	------------	--	--	---	--

鼓		$\frac{2}{4}$	<u>X X 0</u>			X		<u>X X 0</u>			X	
---	--	---------------	--------------	--	--	---	--	--------------	--	--	---	--

锣		$\frac{2}{4}$	<u>X 0</u>			X		<u>X 0</u>			X	
---	--	---------------	------------	--	--	---	--	------------	--	--	---	--

# 锣 鼓 点 五

中 速

锣 鼓 字 谱	$\frac{2}{4}$	匡	匡		匡	匡		<u>匡冬</u>	<u>匡冬</u>		<u>匡冬</u>	匡	
------------	---------------	---	---	--	---	---	--	-----------	-----------	--	-----------	---	--

鼓		$\frac{2}{4}$	X	X		X	X		<u>X X</u>	<u>X X</u>		<u>X X</u>	X	
---	--	---------------	---	---	--	---	---	--	------------	------------	--	------------	---	--

锣		$\frac{2}{4}$	X	X		X	X		<u>X 0</u>	<u>X 0</u>		<u>X 0</u>	X	
---	--	---------------	---	---	--	---	---	--	------------	------------	--	------------	---	--

## 造 型



刘 备



关 羽



张 飞



曹 操



吕 布

### 服 饰(除附图外,均见“统一图”)

1. 刘备 头戴面具,穿黄色贴花边的无袖对襟长袍,腰系彩带,将长袍前下摆掖在腰带内,双臂套黄色绣花袖套(可用别针别在无袖袍上),穿灯笼裤,裤脚处系黑布绑腿,穿黑圆口布鞋。

2. 关羽 头戴面具,对襟长袍及袖套为绿色,其余同刘备。

3. 张飞 头戴面具,穿深蓝色长袍及袖套,其余同刘备。

4. 曹操 头戴面具,袍及袖套为玫瑰红色,其余同刘备。

5. 吕布 头戴面具,袍及袖套为浅绿色,其余同刘备。



刘备面具



袖套



关羽面具



张飞面具



曹操面具



吕布面具

## 道具

1. 剑(见“统一图”)

2. 青龙刀

3. 鞭

4. 刀

5. 戟



青龙刀



鞭



刀



戟

## 动 作

道具执法(均参见造型图)

1. 刘备右手持剑
2. 关羽右手握青龙刀
3. 张飞右手持鞭
4. 曹操右手握刀
5. 吕布右手持戟

## 基本动作

五人动作相同,以下以关羽为例。

### 1. 扛刀端腿跳

第一~二拍 左脚向前踏一步,右“端腿”,左脚再颠跳一步,右手握青龙刀斜背于身后,左手叉腰(见图十一)。

第三~四拍 保持姿态,左腿屈伸两次。

第五~八拍 背刀姿态不变,腿做第一至四拍的对称动作。

### 2. 端腿绕刀花

第一~四拍 腿动作同“扛刀端腿跳”,右手握刀在胸前向左起绕“∞”形一次至胯右侧,第四拍时,左手“按掌”于刀尖上(见图十二)。

第五~八拍 做第一至四拍的对称动作,将刀绕至腰左侧。

### 3. 推刀后退

准备 右手握刀把,左手抓刀背。

第一拍 右脚向后踏地,膝略屈,左腿开胯屈膝后抬,右手推向前下方,左手往回提,上身倾向右前(见图十三)。

第二拍 做第一拍的对称动作。

第三拍 保持姿态不动。

要点:倾身推刀时,动作幅度要大。



图 十一



图 十二



图 十三

#### 4. 提刀蹉步

做法 右手“山膀”位提刀,左手握右腕,两拍一次做“蹉步”,挺胸,双肩一拍一次上下耸动,眼视左前方(见图十四)。

提示:做左或右“蹉步”均可。

#### 5. 屈膝敬刀

第一拍 右腿屈膝前脚掌向前点地,双手握刀向右前上方猛推,眼视刀(见图十五)。

第二拍 双手将刀拉回腹前的同时右腿向前伸直后落地。

第三~四拍 做第一、二拍的对称动作。



图 十四



图 十五

#### 6. 握刀跑跳

第一—三拍 右脚起一拍一步走三步,第三步落地后成左“前吸腿”,右手握刀提于右胯旁,左手握拳手心向上提于左腰旁,眼视左旁(见图十六)。

第四拍 保持姿态右脚跳一下,同时双肩有力地上下耸动一次。

第五~八拍 上身保持姿态,脚做第一至四拍的对称动作。

#### 7. 弓步刺刀

第一~二拍 右脚前迈成右“前弓步”,双手握刀于胸前。

第三~四拍 双手握刀向前刺出,顺势略低头(见图十七)。

第五~八拍 手姿不变,双脚向前跳成“马步”。



图 十六



图 十七

第九~十六拍 脚做第一至八拍的对称动作,手同第一至八拍。

#### 8. 马步退跳

准备 站“马步”。

第一~二拍 提右腿左脚向右后纵跳再落右脚成“马步”,同时身略转向右,右手握刀扛在肩上,左手叉腰(见图十八)。

第三~四拍 手姿不变,脚做一、二拍对称动作,同时身稍转向左。

#### 9. 腿下过刀

第一拍 左手“提襟”,右手握刀于身旁,左脚向前跳一步,右脚紧跟一步。

第二拍 左脚向前跳一步,右“前吸腿”,右手从右腿下过刀。

第三拍 左手接刀(见图十九)。

第四~六拍 做第一至三拍的对称动作。



图 十八



图 十九

#### 10. 斜背刀跳

第一拍 右“端腿”,左脚颠跳一步,右手握刀背在身后,左臂屈肘夹刀(见图二十)。

第二拍 手姿不变,脚做第一拍对称动作。

#### 11. 后退提跳步

做法 右手握刀横于腹前,左手握拳于“托掌”位,左脚起一拍一步向后退跳三步,第四拍左脚跳一下,反复进行(见图二十一)。



图 二十



图 二十一

## 场 记

关羽(Ⅰ) 右手握青龙刀,简称“1号”。

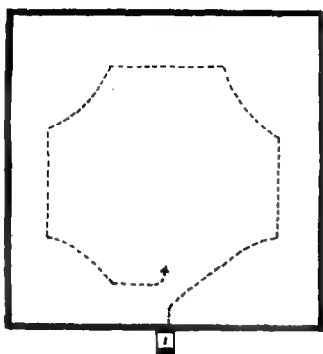
刘备(Ⅱ) 右手持剑,简称“2号”。

张飞(Ⅲ) 右手握鞭,简称“3号”。

曹操(Ⅳ) 右手握刀,简称“4号”。

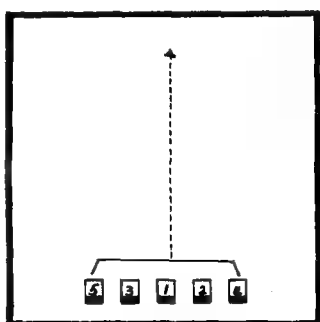
吕布(Ⅴ) 右手握戟,简称“5号”。

1.



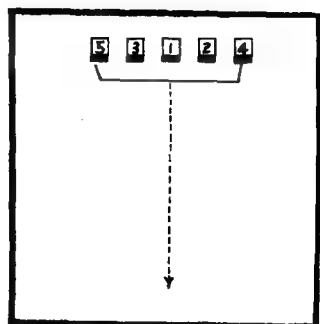
锣鼓点一无限反复 由1号带领2至5号做“扛刀端腿跳”从场前按图示路线上场至下图位置。

2.



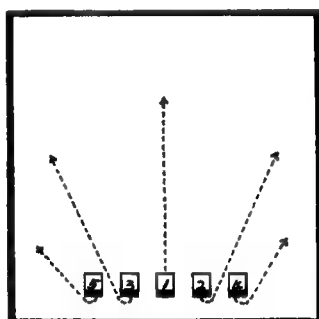
众面向5点做“端腿绕刀花”向场后行进。

3.



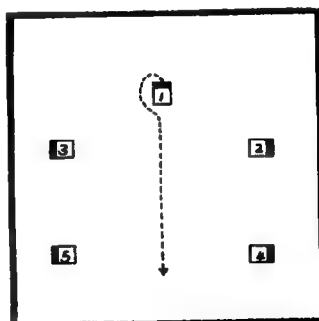
锣鼓点二无限反复 众做“推刀后退”退至场前。

4.



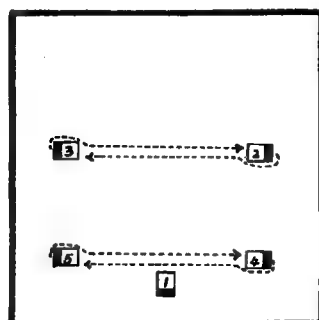
做“推刀后退”按图示路线退至下图位置。

5.



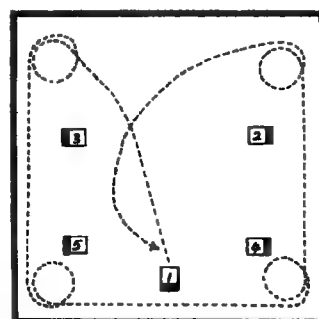
2至5号蹲下,1号做“推刀后退”三次至场前蹲下。

6.



2至5号做“推刀后退”相互换位两次。

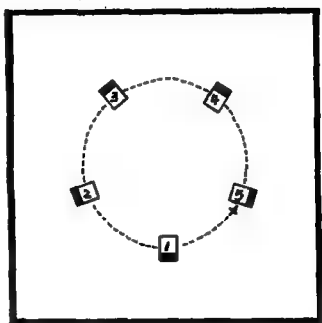
7.



锣鼓点三无限反复 做“握刀跑跳”,由1号带领,2至5号依次跟随,按图示路线行进至下图位置。

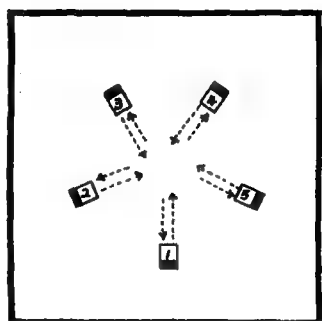


8.



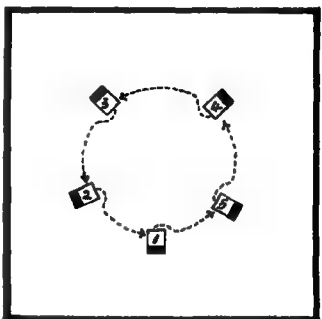
锣鼓点四无限反复 众面向圆心做一次“屈膝敬刀”，接做“提刀蹉步”逆时针方向行进。

9.



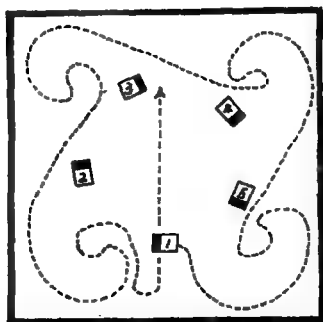
锣鼓点五无限反复 众面向圆心做一次“弓步刺刀”，接做“马步退跳”四次回原位，再重复做一遍。

10.



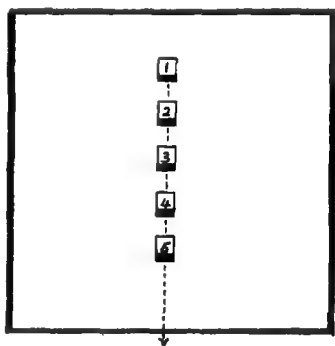
锣鼓点四无限反复 面向逆时针方向，做“腿下过刀”，按图示路线走一圈。

11.



做“斜背刀跳”，由1号带领按图示路线行进至下图位置。

12.



锣鼓点五无限反复 全体做“后退提跳步”  
从场前退下。

## 杀 虎 将

### 简 介

《杀虎将》是纳顿的最后一个节目，它形象地反映了土族人民战胜兽害、保护人畜的决心和愿望，舞蹈展现了土族人民与自然进行顽强斗争的精神，塑造和颂扬了杀虎将这样一位英雄形象。这是一个观众可与演员共同参与表演的节目，老者、青年在表演中都可上场，或送稟帖，或与虎搏斗，或抬杀虎将上场，或呐喊助威。

据《土族简史》记载：农业生产发展较早的民和县，在明朝有一部分地区是土族发展畜牧业的“孛牧地”，土族人基本上是在就近的草山、草场定居放牧。三川东南部地势平坦，叫“撒马湾”，是牧马的好地方。这一带森林覆盖、野草丛生，虎豹豺狼蛇虺肆意出没，对人畜造成了极大的危害，人们时刻都在与自然抗争。《杀虎将》的表演就是对这种抗争的再现。

《杀虎将》的主要情节是：两只老虎与两只牛相抵摔跤，老虎摔倒了牛，当剧中的老虎压倒牛时，全场轰动，鼓声急骤，吼声如雷：“年轻人上，摔倒老虎”！随着吼声，年轻人毅然上场，仗着几分醉意，与老虎厮打在一起，滚成一团，难解难分，各有胜负。这时观众与表演者情绪完全交织在一起。在青年无法制服老虎时，一老者上场，向杀虎将递上稟帖，请他为民降虎。杀虎将接过稟帖，立即挥舞着双刃剑，踩着急骤、刚烈的舞步杀过来与老虎交战。跟随在杀虎将身边的二位女将亦手持兽盾从左右围困老虎，经过几个回合的厮杀，杀虎将杀死了老虎，为民除了大害。从舞蹈的情节可看出，尚处在较原始状态上的土族人民，一方面靠自身的力量与虎豹豺狼蛇虺相抵御，另一方面，也渴望通过杀虎将这样的英武超凡的神来护佑人畜。

杀虎将这一十分现实的为民降虎的英雄形象，被土族人民擢升神界而加以崇拜，这位神是人们根据自己的想象力，为战胜猛兽而创造出来的。杀虎将头戴长角的牛头面具，身着战袍，手执长剑，当地人据此特征，也有把他称作牛魔王的。其实人身兽面的这种形貌，

大约是人畜共同的保护神的一种标志。杀虎将双膝弯曲蹦跳的姿态恰恰使人感到在极力模仿某种动物的动作。其中渗透了复杂的宗教因素,这种宗教因素来源于对杀虎将的崇拜。《杀虎将》是在庙会上表演的舞蹈,举行庙会的会场供神像、献祭品,这一天表演的所有舞蹈,无不具有答谢神恩、祈求平安的目的。而《杀虎将》的表演,也是为了求得神灵对人畜的保护。当地人们因袭的宗教观念认为,在舞蹈中人最终不能战胜老虎,势必在实际生活中人们不能躲避兽害。所以在演《杀虎将》时,观众也在一种不自觉的意识条件下进入剧中的角色,亲身参与表演。杀虎将还被当地人们塑成了金身,在村庙中供奉着,对于他的崇拜,形成了较早期的宗教信仰。

《杀虎将》中有一个细节变化,最初的表演有二位女将,是杀虎将的配偶。杀虎将带着自己的两位娘子完成惩恶扬善的使命,是土族女性在早期生产活动中发挥重要作用的一种表现。据老人们回忆,随着历史的进程,建国后土族婚姻形态向一夫一妻制过渡,人们觉得在杀虎将这样一位威力无比的神灵后面,跟上两个女子有点不体面,因此,如今表演的《杀虎将》中,两位娘子的角色已经不见了。

## 音 乐

记谱 蒋建业

### 锣 鼓 点 一

中速稍快

锣 鼓 字 谱	$\frac{2}{4}$	匡冬匡	匡冬匡	匡冬匡冬	匡冬匡	匡匡	匡匡	
鼓	$\frac{2}{4}$	XX X	XX X	XX XX	XX X	X X	X X	
锣	$\frac{2}{4}$	X 0 X	X 0 X	X 0 X 0	X 0 X	X X	X X	

### 锣 鼓 点 二

中 速

锣 鼓 字 谱	$\frac{2}{4}$	匡冬冬冬匡	匡冬冬冬匡	匡冬冬冬匡	匡冬冬冬匡匡	匡冬匡冬冬	匡冬匡	
鼓	$\frac{2}{4}$	XXXX X	XXXX X	XXXX X	XXXX XX	XX XXX	XX X	
锣	$\frac{2}{4}$	X 0 X	X 0 X	X 0 X	X 0 XX	X 0 X 0	X 0 X	

## 造 型



杀虎将



牛



猿 猴



虎



豹

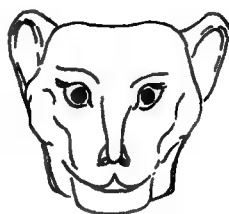
服 饰(除附图外,均见“统一图”)

1. 杀虎将 戴牛头虎牙面具,穿《五将》的服饰。

2. 牛、猿猴、虎、豹 戴各自的面具(牛、猿猴各二,虎、豹各一,牛面具同《庄稼其》中的耕牛),着对襟上衣,裤与鞋同《五将》,系绸腰带,其中牛的左肩再斜挎一根彩绸带。



杀虎将面具  
①黑 ②白



猿猴面具



豹面具



虎面具

## 道 具

1. 剑 长约 70 厘米(见“统一图”)。
2. 木棍 长约 70 厘米的木棍或树枝。

## 动 作

1. 道具的执法 杀虎将双手各持一剑(参见造型图),其它角色均为徒手。
2. 马步纵跳

做法 双腿保持“马步”状,每拍跳一次,可向各个方向行进。杀虎将双手握剑举于头顶或将剑交叉于胸前(见图二十二),其它角色双手无固定动作。

3. 蹉步拍掌

做法 做右“蹉步”前行,同时双手在左肩前每拍拍一下掌(见图二十三)。



图 二十二



图 二十三

#### 4. 点步拍掌

做法 双腿“马步”状，右脚脚跟踮起，双手于腹前上下拍掌，每拍拍一次，双膝顺势屈伸（见图二十四）。

#### 5. 后抬腿拍掌

第一拍 左腿屈膝后抬，上身略左拧前倾，双手于右胸前上下拍一下掌（见图二十五）。

第二拍 左脚踏地，再拍掌一下。

第三～四拍 做第一、二拍对称动作。

提示：此动作可向各个方向行进。



图 二十四



图 二十五

### 跳 法

锣鼓点一无限反复 两个猿猴及一虎一豹做“蹉步拍掌”上场（无特定的路线与队形）；二牛做“虎跳”、跑“蹉步”及“马步纵跳”等动作紧随其后。接着各角色即兴表演追逐扑打的动作，主要展示牛与虎的搏斗，虎将牛摔倒（豹与猿猴在场内维持秩序）。这时场外观众吼声大起，伴奏速度加快。场外一两个年轻的观众上场与老虎搏斗，难分胜负。此时场外有老者将稟帖送到杀虎将手里，几位青年用梯子将杀虎将抬到表演场中。杀虎将从梯子上跳下，双手持剑做“马步纵跳”在场上作寻虎状。当杀虎将与老虎相遇，虎做“马步纵跳”及跑“蹉步”逆时针方向跑三圈，再顺时针方向跑三圈，躲避杀虎将；杀虎将步伐同虎，双手时而举剑，时而横扫，勇猛的追杀虎；二牛每人手中拿一根木棍紧跟杀虎将身后追杀虎。最后杀虎将用剑将虎刺死。

锣鼓点二无限反复 观众涌上场与杀虎将、牛同做“点步拍掌”、“后抬腿拍掌”等动作以示庆贺，尽兴方散。

传 授 张 义、王生元、喇明德  
喇明寿、鄂吉英、辛有成  
吕文通、吕占良、吕文良  
秦国录、徐秀福、余兴仁  
(以上传授者均为土族)

编 写 蒋建业

绘 图 卢士耀(造型、动作)  
王连民(土族·服饰、道具)

资料提供 杨正荣、高兴让

执行编辑 聂 绚、盛肖梅

# 於菟

## (一) 概 述

“於菟”，是老虎的别称。该舞是黄南藏族自治州同仁县年都乎乡等土族村落民间祀神驱邪、祈求平安的一个祭祀舞蹈。

年都乎乡於菟的表演与祭祀仪程很有特点：每年选定七名青年男子扮演“於菟”，于农历十一月二十日这一天，“於菟”们站在二郎神（当地福神）庙的院子里，将裤腿挽至大腿根部，上身赤裸，用煨桑台（祭祀台）内的香灰涂抹全身（意在洁身和请神祇附身），用锅底黑灰（或黑墨）在脸上、胸背和腿部画上虎纹图案，将头发扎成刷子形，系上白色纸条，上写避邪经文，双手各执一根长约 1.6 米的树棍，树棍顶端也系上写有经文的白纸条。

表演在午后二时左右开始，白海螺鸣起，一法师击羊皮鼓及铜锣，“於菟”们肃穆地蹲在殿门前，面对二郎神像，静听法师诵经，然后，法师向“於菟”们一一敬酒，敬毕，“於菟”们以“前端腿跳”动作出庙院门，在山门前围着煨桑台舞蹈，待村民们鸣起枪炮，“於菟”闻声即惊恐地狂奔下山，进入村庄。

村民们按传统习俗，提前备好肉食置于房中。“於菟”们越墙进入每户人家，到处乱窜寻找食物，家人们任其拿取。“於菟”们很夸张的大吃大喝，有的还将一块带血的生肉衔在口中。遇某家中有病人躺卧在床，“於菟”们就反复跨越病人身体，以示将病体的邪魔吸附于自己身上。此时，家家户户洞开，“於菟”们奔出各户家门，聚集在巷道中，以“前端腿跳”等动作舞蹈不止。围观群众为了避邪，纷纷将“曲连”（一种圈圈馍）等食物，不断地串在“於菟”们手持的树棍上，意在请他们带足食物，快快离开，各回去处。当村中再次鸣响了驱赶的枪炮声，示意这些身带邪魔的“於菟”赶快离去，“於菟”们便惶恐地狂跑飞奔至村外的隆务河边，众人欢呼声四起，庆贺邪魔鬼祟已远离家门。法师跪在河边高声诵念经文，焚烧纸



钱。“於菟”们用河水洗去全身绘画的虎纹(以示妖魔已除),当夜就在村外,共享得来的食品,次日方可回家。

於菟的舞蹈原始而古朴,动作以“前端腿跳”为主。表演时情绪变化较大,在二郎神庙举行仪式时,神态凝重而庄严;从山上狂奔入庄时,狂放而粗野;翻墙入户,寻物叼食时又顽劣可笑;在村巷中列队起舞则粗犷、豪放。於菟原为八人表演,当地在一次活动中因鸣枪不慎打死一名“於菟”,从此就变为七人表演,并禁止鸣枪了。

於菟是一个风格狂放的、独特的土族祭祀舞蹈,民族学家们在研究当地民族组成来源的考察中,初步认为,这种活动是受古羌人虎图腾崇拜的影响而产生的,是我国东南各民族(包括汉族)在历史上因各种原因西迁后,遗留在今日土族文化中的一个表现。

## (二) 音 乐

### 锣 鼓 点

中 速

羊皮鼓		0	x		0	x	
锣		x	0		x	0	

## (三) 造型、服饰、道具

### 造 型



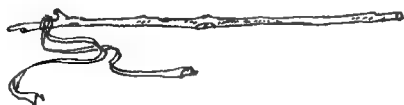
於 菟

## 服 饰

於菟 男扮。将头发在头顶一把扎紧,系上写了经文的白纸条,穿便裤,裤腿挽至大腿根,全身裸露部分均画虎皮斑纹,腰系布带,脚穿圆口布鞋。

## 道 具

树棍 选用粗树枝,长约1.6米,棍顶端系写了经文的白纸条。



树 棍

## (四) 动 作 说 明

1. 树棍的拿法 双手各握一根树棍(参见造型图)。

### 2. 前端腿跳

准备 站“正步”,双臂屈肘手握树棍。

第一拍 手不动,右脚向前迈步。

第二拍 左“前端腿”,右脚颠跳一下,同时身体转向右前(见图一)。

第三~四拍 做第一、二拍的对称动作。

### 3. 双推棍跳

第一~二拍 脚动作同“前端腿跳”,双手握棍于胸前向两侧推出至“平展臂”位(见图二)。

第三~四拍 脚做第一、二拍的对称动作,手动作同第一至二拍。



图 一



图 二

## (五) 跳 法 说 明

於菟由七名青年男子表演。在二郎神庙及村落、巷道、各村民家中进行。在二郎神庙举行祭祀仪式时以单面羊皮鼓及锣伴奏，在巷道及村落表演时无伴奏。

表演共分四部分：

### 一、祭祀开始

二郎神庙内，“於菟”列一路纵队，面向二郎神像蹲地倾听法师击鼓诵经。法师向“於菟”一一敬酒，敬酒毕，“於菟”起身以一路纵队做“前端腿跳”动作出庙，并围着煨桑台（在庙门前广场的中间）顺时针方向以“前端腿跳”动作绕一圈，村中鸣响枪炮，“於菟”从山上狂奔入村。

### 二、串巷狂舞

“於菟”入村后即越墙进入各家。他们见肉就叼，见馍就拿，或从病人身上跨越数次。各主人家要以酒肉款待，并打开大门，请“於菟”快快离开。“於菟”们奔出家门后，在巷道中以“前端腿跳”及“双推棍跳”呈一路纵队行进，两旁围观的群众不断将“曲连”串入“於菟”手持的树棍上。

### 三、鸣枪出村

村中再次鸣响枪炮，“於菟”们在众人的呼喊声中狂跑出村，飞奔至村外河边。

### 四、河边祛邪

法师跪在河边诵经焚纸，“於菟”们破冰取水洗净身上的斑纹，放下裤腿，穿上衣服，以示妖邪祛除。晚上就在村外共享得来的酒肉，次日早晨才能回家。整个祭祀活动就此结束。

传    授    年都乎乡於菟表演队

编    写    晓    璇

绘    图    卢士耀

资料提供    乔永福、谢承华、赵清阳、高兴让

李先加（藏族）、才项多杰（藏族）

夏吾增太（藏族）

执行编辑    聂    绚、梁力生



# 撒拉族舞蹈



# 骆驼舞

## (一) 概述

“骆驼舞”，撒拉语称“堆威奥依纳”，直译为“玩骆驼”或“耍骆驼”，流传于青海省循化撒拉族自治县的孟达、街子等撒拉族村庄。是一种带有戏剧色彩又具浓郁民族生活气息的撒拉族传统舞蹈，在撒拉族群众中有深远的影响。

据民间传说，在婚娶喜庆佳日时表演骆驼舞，为的是追忆撒拉族先民从中亚撒玛尔罕东迁，定居青海省循化县的原因及其艰难历程。骆驼舞多在婚礼之夜，为给娶亲人家贺喜，由村人组织表演。届时院中骆驼起步，观众四周围坐，表演者与观众相互呼应，配合密切，幽默逗趣，场面甚为热烈。该舞没有多少舞蹈动作，只是对生活及宗教仪式中个别动作的重复与模拟，从一个侧面反映了撒拉人民的宗教信仰、生活习俗、民族性格对文化艺术的影响及其作用。

骆驼舞具体产生及形成的历史年代无文字记载，只是据民间传说，娶亲时必须跳骆驼舞是“遵先祖遗嘱而行”。从撒拉族东迁及在青海循化县定居的历史来看，骆驼舞的产生及发展形成大约有六、七百年的历史。因为撒拉族先民是乌古斯的撒鲁尔人，原本是我国古代少数民族西突厥的一个支系，游牧在伊犁河一带。经过迁徙分合，十三世纪前半叶，阿干罕的儿子朮勒莽被蒙古贵族“签军”<sup>①</sup>，他率领本族一百七十户东行，辗转行军，于元初驻屯于今循化县一方（参见《撒拉族政治社会史》）。据循化县街子马子士保存的一本《杂学本

---

<sup>①</sup> “签军”即派遣之意。

本》<sup>①</sup>，谈到朮勒莽以后的世系时说：朮勒莽得都尼（“得都尼”系尊称，意为太爷），其子奥玛尔得都尼，奥玛尔之子韩宝得都尼，韩宝之子萨都拉得都尼。关于朮勒莽以后的世系，尚未找到其它的文字记载或墓碑之类的材料，暂且依《杂学本本》，奥玛尔是朮勒莽之子，韩宝系朮勒莽之孙，那么“遵先祖遗嘱而行”的又是哪一代呢？传说是“元世袭第三代达鲁花赤韩宝之父奥玛尔得都尼”。为什么？分析历史或许可见端倪：

十三世纪初蒙古人兴起于北方草原。从1215年到1256年的四十余年中曾有三军事远征，征服了新疆地区和葱岭以西、黑海以东的大片土地。伴随着军事征服而来的是城市的破坏，层出不穷的暴行，当地居民四处逃亡，悲惨求生，这是中亚一带色目人曾经受到的最大迫害。蒙古贵族在征服灭里吉、花剌子模和钦察诸部族后，即“签发”<sup>②</sup>当地信仰伊斯兰教的各族人，组成“西域亲军”，为数逾百万，调发到东方来，用以对西夏和南宋作战。这段时间战事频繁，朮勒莽一代处于征战期；而世袭达鲁花赤韩宝的那段时期则是朱元璋明兴元灭的改朝换代时期，明朝对居住在祖国西北地区的兄弟民族，采取“联番拒蒙”、“联回拒蒙”的政策，共同防御已退到北方草原的蒙古贵族进攻，当时，社会也很不安定（参见《撒拉族政治社会史》）。朮勒莽在循化定居后，即与当地其他民族（藏族、回族）通婚，从其他民族中吸收新鲜血液，发展本民族。在奥玛尔时期，撒拉族处于休养生息的年代，物质生活和精神生活都比较安定，为了不忘记东迁的历史，并遵先祖遗嘱，便产生了骆驼舞。所以，根据历史及传说，大致可认为：骆驼舞产生形成于1237年——1300年间。任何艺术形式的产生、演变、发展都与社会的变化、时代的变迁有着密不可分的联系，撒拉族这段东迁的历史就以艺术的形式记录了下来。

骆驼舞的表演可分三部分。第一部分为蒙古人与撒拉族先民的问答对话；第二部分是表演撒拉族先民万里东迁历程之艰难，用民族语韵朗诵诗句；最后是“骆驼”表演，观众拾撒散在地上的核桃达到表演高潮。

在清末民初前后，骆驼舞由四人表演，两人翻穿皮袄一前一后扮作骆驼，一人身穿长袍，头缠巾（“达斯达日”），牵着骆驼，扮演朮勒莽，一人扮演本地人（蒙古人）。后来则改为五人表演，增加了“阿霍莽”——朮勒莽的兄弟。还有一个变化是现在在民间表演时也有使用骆驼披具的，使骆驼更加形象，更能吸引观众。骆驼舞表演时无音乐伴奏，只是由扮演“骆驼”者手上绑着的铜铃按“骆驼”的脚步节奏，摇铃作响。

骆驼舞对撒拉族人民来说，不仅是一个舞蹈，也是一部民族的历史，象征着民族的特殊精神。它是一代一代传播民族历史的教材，也是增强民族凝聚力的精神力量。

① 《杂学本本》是一本用阿拉伯文字母拼写撒拉语，以记载撒拉族宗教和历史故事之书。

② “签发”既有派遣、又有发配之意。



## (二) 造型、服饰、道具

### 造 型



阿訇阿霍莽与骆驼



阿訇尕勒莽



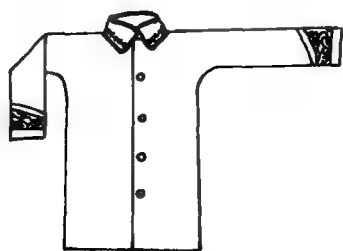
蒙古人

服 饰(除附图外,均见“统一图”)

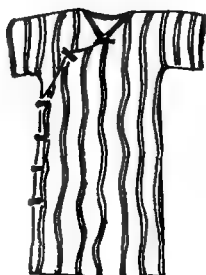
1. 阿訇尕勒莽 头缠“达斯达日”,身着白色翻领绣花边汗褂,蓝便裤,外罩彩条披风,腰系带,足蹬短靴。



达斯达日



汗 褂

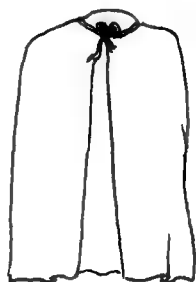


彩条披风



短 靴

2. 阿訇阿霍莽 头缠“达斯达日”，身着白对襟上衣，蓝便裤，系红腰带，外套对襟青坎肩，披大红披风，足蹬短靴。



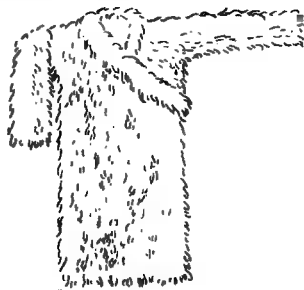
披 风

3. 蒙古人 头戴武士帽，穿蒙古长袍(同《巴格西和三个班德》中的蒙古袍)、便裤、皮靴。



武士帽

4. 骆驼 二人，上身反穿毛皮袄，下着便裤、短靴，手上绑着铜铃。



毛皮袄翻面

## 道 具

1. 褡裢 用麻线编织而成。
2. 古兰经书
3. 核桃袋 用布缝制的口袋,内装核桃。
4. 水瓶 撒拉族日常生活用的瓷瓶,内装水。
5. 土袋 小布袋,内装土。



褡 裢



古 兰 经 书



水 瓶



土 袋

### 6. 秤

7. 火把 将细树枝捆成一把,涂油脂。
8. 拐杖 用树杈作拐杖。
9. 阿达玛 撒拉族日常所用的带嘴的壶瓶。



秤



火 把



拐 杖



阿 达 玛

## (三) 跳 法、动 作 说 明

在新人举行婚礼的傍晚,骆驼舞于喜家的庭院中表演。

表演者有一位扮庄重而慈祥的阿訇尕勒莽,他手拄拐杖,怀抱《古兰经》。一位扮阿訇阿霍莽,一手牵骆驼,一手提阿达玛。骆驼由二人装扮:前面一人将皮袄的一只袖子高高竖起作为“骆驼头”,后面一人将一只袖子后伸当“驼尾”,二人的头部象征凸起的“驼峰”;他们将水瓶、装土布袋、核桃袋、火把、秤等物装入褡裢,挂在身上。另有一人扮作蒙古人。

围观群众配合演员表演,随时应答尕勒莽的问话以活跃气氛。

表演开始，尕勒莽持拐杖，怀抱《古兰经》书，阿霍莽牵骆驼提阿达玛，二人做艰难跋涉状从场后上场，按逆时针方向绕场一周至场左前，面向1点环顾四周，右手抬起做遮阳眺望状（见图一）。

蒙古人从场右前上场，口呼：“阿訇！阿訇——！”

尕勒莽答：“噢——耶！”与蒙古人见面，将右手拐杖夹于左腋下，右手抚腹躬身（见图二）道：“雅赫西吗（你好吗），朋友？”再立身凝望蒙古人。

尕勒莽将上场时所做的路途辛苦跋涉状重新表演一遍至场中心，抬右手至平额、手并指指向眉心，躬身行礼，蒙古人也以同样动作相互致礼：“雅赫西！雅赫西！”（见图三）。二人礼毕，尕勒莽将《古兰经》装入骆驼身上的褡裢内，将拐杖横在后腰上，与蒙古人对话。



图 一



图 二



图 三

蒙古人：“阿訇、阿訇，你们从哪儿来？”

尕勒莽：“我们从很远的撒马尔罕来。”骆驼在一旁随意做左右摆动身躯、摇尾、前蹄刨地、摆头等动作。

蒙古人：“阿訇、阿訇！你拉的是什么？”

尕勒莽：“我们拉的是骆驼。”

蒙古人：“骆驼上驮的是什么？”

尕勒莽：“骆驼上驮的是水、土、秤、经。”

蒙古人：“你们驮着这些东西到哪里去？”

尕勒莽：“我们要到‘逊尼’（中国）地方‘叶给尼’（定居）去。”

蒙古人：“你们风尘仆仆，历经千难万苦，迢迢万里到逊尼地方的经历能否给我们讲一讲啊？”

观众：“依得尔（是的）！”

蒙古人走下场。

尕勒莽：“呀——即然这样，我就将我们艰辛的历程整个地叙说一遍，请你们细听。有那么一天，我们选定‘主麻’（聚礼日）为吉日，我们牵着这峰白玉骆驼，驮着《古兰经》到逊尼地方叶给尼去！在第二天‘坂达’（黎明第一次礼拜时）时间，我们随神驼……”讲述中将拐杖放在地上，垂双臂站立，再平抬双手齐耳，拇指托耳垂（见图四），作毕将手放下。然后双手再捧起，平抹脸一次（见图五）后放下。尕勒莽继续说：“到了金扎、明扎，秤土、量水，一切刚好压住定量，哎——这里是个好地方呀！可这里仍是撒玛尔罕的世界，而我们要到逊尼地方叶给尼去的，还得往前走呀，你们说是不是？”



图 四



图 五

观众：“依得尔！”

尕勒莽：“在又一天的坂达时间……（边讲边重复图四、五的动作），我们到了吐番（又说哈密），这里风大沙大，一望无际的沙漠，看水水不够，秤土土不等，冬天沙子埋死哩，夏天日头晒死哩。哎！这里不是我们叶给尼的地方，还得往前走，你们说是不是呀？”

观众：“依得尔！”

尕勒莽：“又有那么一天坂达时间……（边讲边重复图四、五的动作），我们到了甘家滩，呵！这里可是养畜过光阴的好地方呀！秤土差不多，量水也差不多，可惜呀！在这里拿上金银无处购粮秣，牲口吃草，人吃什么哩？哎！这里不是我们落脚叶给尼的地方！你们说是不是呀？”

观众：“依得尔！”

尕勒莽：“又在那么一天的坂达时间……（边讲边重复图四、五的动作），我们到了‘奥突斯’（火）山上，刚好是‘沙木’（黄昏礼拜时）时间，在‘洗阿不得斯’（小净）的时候……”讲述时阿霍莽将牵驼绳搭在驼峰上，尕勒莽与阿霍莽下场。

骆驼昂首，摇头摆尾，按逆时针方向绕场一周后至场中心，再前进三步，后退三步，卧在场右侧。尕勒莽、阿霍莽从场左后上，发现骆驼不见了，急忙举火把做寻找状，至场中心停住。

尕勒莽：“为了使找骆驼的人能在晚上顺利地回到宿营地，我们在山坡路上燃起了火

堆，火焰冲天，染红了大山，照亮了山路。由此，这个山坂叫‘奥突拜纳赫’（火坂），山叫‘奥突斯达赫’（火山）。人们也一直是这样称呼和赞颂它，你们说是不是？孩子们！”

观众：“依得尔！”

尕勒莽走到骆驼旁：“在第二天朝霞灿烂的光环中，寻找骆驼的人们发现吉祥地一汪泉水潺潺流淌，神驼静卧泉边，已化作一峰石驼，这是真主意旨的显示，这里是我们叶给尼的地方啊！你们说是吗？孩子们！”

观众：“依得尔！”

尕勒莽：“那我们取下驼背上的驮物（阿霍莽放下阿达玛，拿出褡裢内的物品一件一件的展示，用秤来称土和水），啊——凭真主的恩赐，一切相符。再往上看山高林棵大，砍柴打围渡光阴的地方；往下看河水宽，百鱼儿宽心的地方；往前看大平滩，‘帮克’、‘站纳则’（宗教仪式）的地方；往后看川道宽，饲养牲畜，白麦子、红青稞生长的好地方。神驼卧清泉，（双手举起）是真主意旨的显示（见图六），凭真主的保佑，这里是我们叶给尼的地方！你们说是不是这样？孩子们！”



图 六

观众：“依得尔！”

尕勒莽：“孟达山高林棵大呀，大儿子砍柴打围着过日子。清水黄河宽呀，二儿子伐木打筏子者渡光阴。街子神驼卧清泉，是我们立根子的地方，三儿子压富济贫者固根子。苏知田阔草山大呀，四儿子饲养牲畜，种庄稼者过日子。你们说是不是呀？孩子们！”

观众：“依得尔！”

蒙古人（在场地边上）：“呀——阿訇！今天你们已演了半天，能不能把为什么演骆驼舞的原因讲一讲，让我们听听呢？”

尕勒莽：“我们的祖先遗嘱我们，每逢婚礼的晚上要表演骆驼舞，以叙述先祖们的艰难历程，万里迁移的历史，让后人永远铭记。还让我们大家一起给婚娶家里助兴热闹，你们说是不是？孩子们！”

观众：“依得尔！”

蒙古人（场外）：“呀——既然是这样的话，今天的这个宴席上，你拉着骆驼热闹个吧！”

尕勒莽：“我的骆驼已变成了石头骆驼，只有吃了撒玛尔罕的食物后它才能起来舞蹈。”尕勒莽做拉骆驼动作，骆驼不动。

蒙古人（场外）：“你的骆驼在撒玛尔罕吃的是什么食品呀？”

尕勒莽：“我的骆驼在撒玛尔罕吃的是‘咔嚓、咔嚓’馍馍，‘恰合、恰合’包子，吃了红枣就属核桃的呀！”这时喜家主人立即端上馓子、包子，尕勒莽接受后即转交给观众，新郎、新娘及伴郎各端红枣等食品奉上道：“安赛俩麻来库目（你好，你最近好吗）？”尕勒莽、阿霍莽：“安来库目赛俩目（我很好，你好吗）？”二人将食物接受并装入骆驼褡裢内，骆驼即起。

观众：“骆驼起来了！肩核桃了！”

骆驼前进数步摇头摆尾，同时将核桃撒散在地上和人群中，如此反复数次将核桃撒完，观众涌上场拾核桃，众人情绪达到高潮。

#### （四）艺 人 简 介

**马柏先** 撒拉族，生于1920年，循化撒拉族自治县孟达乡汗平村人。1954年代表撒拉族参加全国少数民族歌舞汇演，扮演骆驼舞中的撒拉族祖先首领“尕勒莽”。他的道白叙述清晰详尽，步伐坚定有力，表演有声有色，深深地吸引着观众。不少撒拉族青年通过看他的演出，了解了本民族的历史。马柏先对民族艺术珍品充满感情，是目前唯一继承骆驼舞的民间艺人，也是一位在撒拉族人民中享有盛誉的民间艺人。

传 授 马柏先

编 写 马静烈（撒拉族）

绘 图 卢士耀（造型、动作）

王连民（土族·服饰、道具）

执行编辑 聂 绚、梁力生

# 阿 丽 玛

## (一) 概 述

“阿丽玛”是由撒拉族一首著名而古老的民歌《阿丽玛》演化而来的歌舞。这首歌曲音调悠长优美，词意含蓄动人，它包含着撒拉族人民的价值观和审美情趣。

撒拉人英俊朴实、勇敢好客，他们的生活习俗形成了其外表平静内心炽烈的文化特色，有着独特的魅力。该民族多引人入胜的民间歌曲，并善于园艺和经商，多数人家都有大小不等的果园。

“阿丽玛”在青海被作为各种艳丽的、圆圆的、丰满的果实的称谓，如苹果、楸子果等等。这首民歌和由此而来的舞蹈以果实成长过程中的嫩嫩的芽儿、绿绿的叶儿、白白的花儿、红红的果儿……来形容姑娘的成长，比喻姑娘的秀美可爱，并将蒙古族、土族、汉族、藏族姑娘的穿戴打扮与本民族姑娘进行比较，得出心领神会的结论，即撒拉族姑娘是嫩得像芽儿、秀得像叶儿、纯得像花儿、美得像阿丽玛一样的“艳姑”（撒拉族对年轻妇女的称呼），从而阿丽玛也被撒拉族作为赞美娇丽可爱、勤劳纯朴的姑娘的爱称。

阿丽玛舞无乐器伴奏，自唱自跳，常常出现在婚礼宴席上。由两位男青年相对而立，一腿端起，两手心相对于腹前比喻姑娘的成长；或脚做“大踏步”，将双臂旁伸，显出英武气概；还可抖动双手，以示快乐等等。不论做什么动作，都有抬压脚跟及身体的顿颤，虽然动作简单且较生活化，却把撒拉族稳重含蓄的个性表达无遗。每年四、五月间，麦青花开，青年男女握着小铲在田间锄草，也常即兴唱起《阿丽玛》，小伙则会趁兴而舞。在碧绿如茵的麦田间，衣着艳丽的锄草姑娘与翩翩起舞的小伙，形成一幅十分美丽和谐的画面，使人陶醉。阿丽玛舞表达着撒拉族人民的青春活力和对生活美的感受，蕴含着对本民族的深深挚爱，从广义上说，它也是一出撒拉族人民歌颂当地各族人民和睦相处的歌舞。



八十年代,青海的专业文艺工作者将《阿丽玛》搬上舞台,并于1983年赴塞浦路斯、突尼斯、土耳其、马耳他访问演出,赢得四国艺术界及广大观众的好评。

## (二) 音 乐

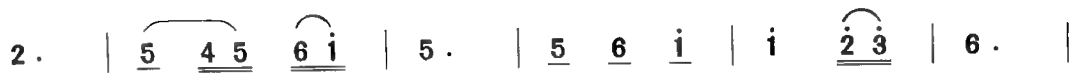
### 阿 丽 玛

1 =  $\flat$ B 中 速

传授 马阿不都(撒拉族)  
记谱 马 静 烈(撒拉族)



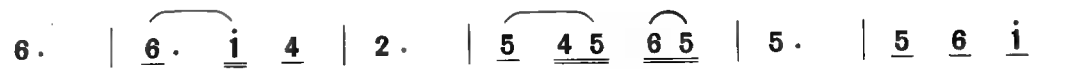
1. 阿 丽 玛 发 出 的 芽 儿 是 (阿 丽  
2. (阿 丽 玛) 阿 丽 玛 打 给<sup>①</sup> 是 (阿 丽



玛) 嫩 嫩 的, 长 着 的 叶 儿 是  
玛) 古 婆, 头 上 (么) 的 是



(阿 丽 玛) 绿 绿 的, 开 着 的 花 儿  
(阿 丽 玛) 外 拉 拉, 身 上 (么) 穿 的



是 (阿 丽 玛) 白 白 的, 结 着 的  
是 (阿 丽 玛) 绒 大 布, 脚 上 (么)



果 儿 是 (阿 丽 玛) 红 红  
穿 的 是 (阿 丽 玛) 绒 靴



的, 果 儿 是 红 红 的。  
子, 才 是 个 藏 古 婆。

① “打给”即打成。

3. 阿丽玛打给是土民婆，  
头上戴的是毛蓝布，  
身上穿的是索罗罗，  
脚上穿的是勾勾鞋，  
才是个土民婆。

4. 阿丽玛打给是藏民婆，  
头上戴的是尖尖帽，  
身上穿的是大皮袄，  
脚上穿的是皮靴子，  
才是个藏民婆。

5. 阿丽玛打给是中原婆，  
头上戴的是沙包头，  
身上穿的是蓝衫子，  
脚上穿的是尖尖鞋，  
才是个中原婆。

6. 阿丽玛打给是撒拉婆，  
头上戴的是绿盖头，  
身上穿的是青夹夹，  
脚上穿的是姑姑鞋，  
才是个撒拉婆。

### (三) 造 型、服 饰

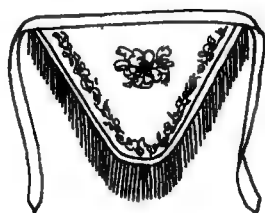
#### 造 型



男舞者

服 饰(除附图外,均见“统一图”)

头戴黑缎回民帽,身穿白色对襟上衣,腰系红色绣花三角巾,  
外套黑坎肩,穿蓝便裤,薄底靴。



三角巾

## (四) 动作说明

### 1. 踏端步

准备 二人面相对,站“八字步”。

第一~三拍 右脚原地踏一下,随即端左腿,身体稍前俯,右手下、左手上,两手心相对于腹前(比示阿丽玛的不断成长,见图一)。

第四~六拍 静止不动。

第七~九拍 左脚向右前踏一步,随即端右腿,身体稍前俯,手做第一至三拍的对称动作。

第十~十一拍 保持姿态左脚抬压脚跟一次,身体顺势颤一下。

第十二拍 静止不动。

第十三~十四拍 重复第十至十一拍的动作。

第十五拍 静止不动。

### 2. 踏步拧身

第一~三拍 右脚向右踏一步成“大八字步”,同时双手于胸前拉开,至右臂屈肘、手心朝上于头旁,左手心向下按于胯左前(见图二)。



图 一



图 二

第四拍 双脚抬压脚跟一次,身体顺势颤一下。

第五~六拍 静止不动。

第七~九拍 手姿态不变,左脚向右前迈一大步成右“大踏步”,上身向左拧。

第十拍 左脚跟抬压一次,身体随之颤一下。

第十一~十二拍 静止不动。

### 3. 踏步抖手

第一~三拍 右脚向右前踏一步,手臂动作同“踏步拧身”的第一至三拍。

第四~六拍 同“踏步拧身”第四至六拍动作。

第七~十一拍 右脚收回至左腿后成右“大踏步”，其它同“踏步拧身”第七至十一拍动作。

第十二拍 脚姿态不变，双手经头前做“下分手”至“平展臂”位，虎口向上(见图三)。

第十三~十五拍 姿态不变，两手于原位碎抖动。



图 三

## (五) 跳 法 说 明

两位小伙在场中心相距一米左右，对面站立，唱《阿丽玛》数遍，三个舞蹈动作随意组合随歌起舞，舞时二人始终保持面相对沿逆时针方向绕圆换位。

## (六) 艺 人 简 介

**马阿不都** 撒拉族，生于1925年，循化撒拉族自治县孟达乡木场村人。他不仅掌握着丰富多彩的撒拉族民间小调和民歌，而且还能完整地表演几种撒拉族较古老的民间舞蹈。六十年代前，曾多次参加青海业余文艺调演，因表演出众，荣获过个人优秀表演奖。

1964年9月，他代表撒拉族参加全国少数民族观摩演出，受到了国家领导人的接见。

马阿不都表演的撒拉族舞蹈“打猎”、“伊秀儿·玛秀儿”、“阿丽玛”等，动作优美，风格浓郁，感情朴实，在孟达地区深受群众欢迎，邻近的甘肃省临夏、积石山等县及本省民和县的官厅乡、赵木川等地也经常邀请他去表演，是一位享有盛誉的撒拉族老艺人。

- |      |            |
|------|------------|
| 传 授  | 马阿不都       |
| 编 写  | 马静烈(撒拉族)   |
|      | 韩占祥(撒拉族)   |
| 绘 图  | 卢士耀(造型、动作) |
|      | 王连民(土族·服饰) |
| 资料提供 | 谢承华        |
| 执行编辑 | 聂 绚、盛肖梅    |

# 伊秀儿·玛秀儿

## (一) 概 述

“伊秀儿·玛秀儿”是撒拉族语的译音,意为“看呀!看我”,潜在的含意则是“看呀!看我多潇洒、多美”。流传在循化撒拉族自治县孟达山乡,是撒拉族的婚礼舞蹈。

撒拉族多在节日或农闲时节为儿女操办婚事,宴请宾客,在热闹的宴席场上要唱宴席曲来互相祝贺,抒发欢乐的情感。伊秀儿·玛秀儿的表演时间一般在婚礼的傍晚,待老人休息后青年们便在庭院中翩翩起舞,乡邻们围坐四周观看表演,欣赏娱乐。

该舞以生动的歌唱赞美了一身的穿戴,以此体现撒拉族男子的精明强悍及英俊潇洒。演唱时即兴发挥,手舞足蹈,以双手戴冠,左右撩抖衣襟,伸臂展衣,指裤示鞋等生活动作,将一个经过一番新装扮饰的“我”展现在人们面前,请大家“看呀!看多英俊、多美的我!”其幸福欢乐之情洋溢于整个动态之中,极富感染力。

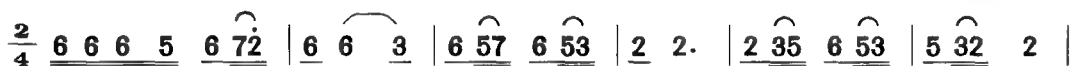
伊秀儿·玛秀儿有时由两名男青年表演,热闹时数人上场共同起舞。热烈的场面和浓郁的情趣耐人寻味,浸透着撒拉族热爱生活和豪爽乐观的文化内涵。

## (二) 音 乐

### 伊秀儿·玛秀儿

1 = F 中速 轻快地

传授 阿不都(撒拉族)  
记谱 马静烈(撒拉族)



1. 伊秀儿(的)玛秀儿 儿哟 达呀 秀儿 罗哟) 买上 一个 冠帽 (者)

2. 伊秀儿(的)玛秀儿 儿哟 达呀 秀儿 罗哟) 买上 一件 汗褂 (者)



头(呀儿)上 戴(呀), 买上 一个 冠帽 (者) 头(呀儿)上 戴(呀)。

身(呀儿)上 披(呀), 买上 一件 汗褂 (者) 身(呀儿)上 披(呀)。

3. 伊秀儿(的)玛秀儿(哟达呀秀儿罗哟)  
毛蓝(的个)裤子(者)腿(呀儿)上穿(呀)。

4. 伊秀儿(的)玛秀儿(哟达呀秀儿罗哟)  
买上一双靴子(者)脚(呀儿)上蹬(呀)。

## (三) 动 作 说 明

### 1. 冠帽头上戴

第一拍 右脚向前迈一步,右手上举,左手抬至腹前、手心向下,上身稍前俯(见图一)。



图 一

第二拍 左脚向前迈一步,左手手心向上划至左旁,右手从上向外甩再划至腹前,上身顺势略倾向左前(见图二)。

第三~四拍 右腿提起,右手心向下抬至头上方,上身略前俯(见图三),然后右脚落地。



图 二



图 三

第五拍 做第二拍的动作。

第六拍 做第一拍的动作。

第七~八拍 做第三、四拍的对称动作。

第九~十六拍 同第一至八拍的动作。

第十七~二十拍 同第五至八拍的动作。

第二十一~二十二拍 做第一、二拍动作。

第二十三~二十四拍 右脚前点成“前点步”,右手伸食指指头上的帽子,左手自然甩至左后(见图四)。

## 2. 汗褂身上穿

第一~二十二拍 同“冠帽头上戴”第一至二十二拍的动作。

第二十三~二十四拍 右腿勾脚伸向右前脚跟点地,双手捏坎肩前襟,表示“汗褂身上穿”,上身稍仰向左后(见图五)。



图 四



图 五

### 3. 蓝裤腿上穿

第一~二十二拍 同“冠帽头上戴”第一至二十二拍的动作。

第二十三~二十四拍 右腿前迈成右“前弓步”，上身随之前俯，右手拍右腿示意“蓝裤身上穿”，左臂自然后甩(见图六)。

### 4. 靴子脚上穿

第一~二十二拍 同“冠帽头上戴”第一至二十二拍的动作。

第二十三~二十四拍 右脚向前上一步，稍屈膝，上身前俯，右手指靴面示意“靴子脚上穿”，左臂后抬(见图七)。



图 六



图 七

## (四) 跳 法 说 明

伊秀儿·玛秀儿一般于婚礼的傍晚，在庭院中由两名青年男子表演，也可数人上场共同歌舞，但必须是双数，两人一组背靠背边唱边舞，根据词意每唱一段表演一个动作，做完一个动作，二人便保持背靠背，同时向左(或右)转半圈换位。除配合歌词内容做动作外，也可即兴发挥，但必须二人统一。

表演者所穿的服饰同《阿丽玛》。

传 授 马阿不都(撒拉族)

编 写 韩占祥(撒拉族)

马静烈(撒拉族)

绘 图 卢士耀

执行编辑 聂 绚、梁力生



# 连 枷 舞

## (一) 概 述

“连枷舞”又称“打连枷”，撒拉族称“连枷稍拉”（汉语撒拉语的合成词）。广泛流传于循化撒拉族自治县。它是把简单机械的劳动动作“规范”为集体的劳动表演形式，使之形成了舞蹈的雏形。通过这种“规范”，将音乐和动作相结合，使劳动变得轻松而愉快，同时也表现了农民喜获丰收后的愉悦心情。

撒拉族生活中，凡是由集体参与的体力劳动，都有相应的劳动号子（撒拉族称“依哈勒”），如打墙、打连枷、扳筏、伐木头、筑路基等。根据劳动强度的不同，有些号子短促而有力，而有的则相对舒缓。需要提及的是，在撒拉族的号子中不时会夹杂着幽默、诙谐的语言，或讽刺、嘲弄懒惰者，或巧妙地提醒主人供应食品等，这既可消除疲劳又可从精神上减轻劳动强度。

连枷是自制的打场工具。传统的劳动形式是由家人及帮手十儿人，先绕麦场缓步打一圈，边打边喊连枷号子，通常是一领众和。然后分成两组，相对站立，一上一下，配合默契。由领者指挥，打完休息。如此三五个回合，便可收场。

每至麦收季节，在打麦场上，两排劳动者手持连枷，唱着高亢嘹亮的连枷号子，击节合拍，动作铿锵有力，两排一进一退，一左一右，以交错变化的队形，将简单杂乱的劳动整齐划一，表现出丰收后的喜悦及撒拉族的民族性格和淳朴的感情。

打连枷的劳动情景，虽原始却热烈，虽简单却多彩，吸引着每一个人都想去合着节拍走一走。这样的集体劳动有很强的可塑性，也是舞蹈创作的最好素材，它必定会在艺术创作中不断发展和升华，成为撒拉族人民喜爱的舞蹈。

## (二) 音 乐

传 授 韩文孝(撒拉族)  
记 谱 马静烈(撒拉族)

### 连 枷 号 子 一

1 = C 中 速

领	$\frac{2}{4}$	<u>5 5</u>	6		0	0		<u>5 5</u>	3		0	0		1	2		0	0	
		嗨 呀	呀					嗨 呀	呀					嗨	呀				
合	$\frac{2}{4}$	0	0		<u>i i</u>	6		0	0		<u>5 5</u>	3		0	0		<u>1 1</u>	2	
					嗨 呀	呀					嗨 呀	呀					嗨 呀	呀	

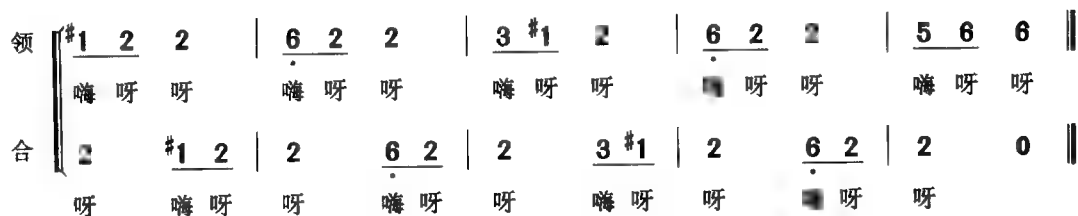
领	3	#1		0	0		6	2		0	0		5	6'		0	0	
	嗨	哟					号	哟					嗨	哟				
合	0	0		#1	2		0	0		#1	2		0	0		<u>i i</u>		
				号	哟					号	哟					嗨 哟	哟	

领	<u>5 . . 6</u>			0	0		6	2		0	0		3	#1		0	0	
	号	哟					哎	哟					嗨	哟				
合	0	0		3	1		0	0		#1	2		0	0		#1	2	
				嗨	呀					号	哟					号	哟	

### 连 枷 号 子 二

1 = C 中速 强劲有力地

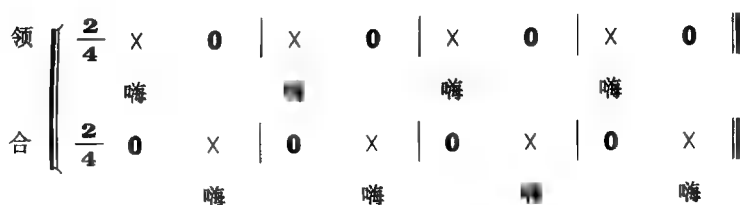
领	$\frac{2}{4}$	<u>5 6</u>	6		<u>i 6</u>	6		<u>5 3</u>	3		<u>1 2</u>	2		<u>1 2</u>	2		<u>3#1</u>	2	
		嗨 呀	呀		嗨 呀	呀		嗨 呀	呀		嗨 呀	呀		嗨 呀	呀		嗨 呀	呀	
合	$\frac{2}{4}$	0	<u>5 6</u>		6	<u>i 6</u>		6	<u>5 3</u>		3	<u>1 2</u>		2	<u>1 2</u>		2	<u>3#1</u>	
			嗨 呀		嗨 呀	呀		嗨 呀	呀		嗨 呀	呀		嗨 呀	呀		嗨 呀	呀	



说明：以上两首号子，领唱者可视现场情况，即兴填词演唱。

### 连枷号子三

快速 有力地



说明：谱中“X”为连枷击地声。

### (三) 造型、服饰、道具

#### 造 型



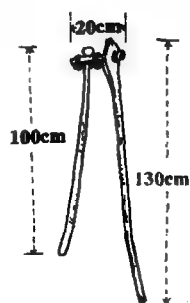
打连枷者

## 服 饰

同《阿丽玛》服饰。

## 道 具

**连枷** 木制的劳动工具,由把、打棍与两根夹棍组成。把长 1.3 米,打棍长 1 米,两根夹棍一长一短,长的一根(20 厘米)穿过把的一端作为轴,两根夹棍将打棍夹住,并用牛皮条捆绑。



连 枷

## (四) 动 作 说 明

### 1. 前进步

**准备** 双手握连枷把(见图一)。

**第一拍** 右腿屈膝旁提,同时将连枷往后甩起。

**第二拍** 右脚向前落下,左腿屈膝旁提,同时挥连枷将打棍向前方地面打下,上身顺势前俯(见图二)。

**第三~四拍** 左脚向前落地接做第一、二拍动作。

### 2. 后退步

**第一拍** 右腿屈膝旁提,连枷从前向上甩起,身体右倾。

**第二拍** 右脚向后踏地,再左脚后退一步,连枷下击前方地面,身向右前倾。

**第三~四拍** 重复第一、二拍动作。

### 3. 左横步

**第一拍** 右腿前端,连枷向后甩起(见图三)。

**第二拍** 右脚向左前落下,随即左腿屈膝提起,连枷向左前方打下,身体顺势俯向左前(见图四)。



图 一



图 二



图 三



图 四

第三~四拍 左脚向左落地,接做第一、二拍动作。

#### 4. 右横步

做法 基本同“左横步”,只是双脚向右横走,连枷向右前方打下。

### (五) 跳 法 说 明

麦收季节的打麦场上,劳动者手持连枷围成圈,喊着高亢的号子,挥舞连枷打麦。全体做“前进步”、“后退步”前行后退,或做“左横步”、“右横步”左右横走。通常在开始时是围着圈动作整齐缓步绕圆打连枷,然后分成两排面相对,一上一下或一进一退打连枷。特定的队形,时而整齐、时而交错的劳动动作,以及嘹亮的劳动号子,构成了独特的带有舞蹈性的劳动场面。

### (六) 艺 人 简 介

**韩文孝** 又名毛草,撒拉族,生于1940年,循化撒拉族自治县街子乡堪村人。韩文孝是撒拉八工(撒拉族在循化有八个乡)有名的活泼欢乐之人,能唱能跳,对歌舞的接受能力强,反应敏捷,还能即兴编演,特别是他演唱的撒拉族“花儿”,热情奔放,比喻形象,深受群众喜爱。他每到一地,气氛会立即活跃起来,所以,大家亲切地称他为“撒拉族的阿凡提”。

韩文孝又是撒拉族有名的连枷劳动把式。他表演的打连枷,动作大方,步伐有力,体现了撒拉族强悍的性格特点。

传 授 韩文孝

编 写 韩占祥(撒拉族)

马静烈(撒拉族)

绘 图 卢士耀(造型、动作)

王连民(土族·道具)

执行编辑 聂 绚、盛肖梅



## 后 记

《中国民族民间舞蹈集成·青海卷》自1982年开始进入编辑工作起,历经十九个春秋,于2000年1月底通过终审,完成了青海文化艺术领域里的一件大事。如果本卷的出版,对继承和发扬祖国民族文化优秀传统文化,繁荣青海的文化艺术,开发青海的文化资源有一定的价值,我们就十分欣慰了。

青海是歌的故乡,舞的海洋,舞蹈资源十分丰富,汉、藏、回、土、撒拉、蒙古等各民族民间舞蹈,千姿百态,争奇斗艳,是中华民族的宝贵财富。有幸参与民族民间舞蹈集成的编纂工作,我们既感使命光荣,又觉责任重大。回顾十九年从普查到编写的漫长过程,青海卷几经周折,能完成编纂通过终审,真是来之不易。这是全省舞蹈界的荣耀,是全体编纂者共同努力的结果。同时,我们要感谢省文化厅领导的关心和支持,在人员、经费、组织机构等方面给予了充分保证,不断解决工作过程中出现的问题,为我们的编纂工作创造了一个和谐宽松的环境,使编纂工作得以顺利进行。

本卷编纂过程大体可分三个阶段:

第一阶段:根据1981年文化部、国家民委、中国舞蹈家协会联合通知的精神,由省文化厅、省民委、省文联联合发文,成立相应组织机构,王毓信任主编,李汝林任副主编,由省舞协牵头开展工作,指导协助州、地、市和县一级开展摸底普查工作,共普查出全省民族民间舞蹈一千四百多个。1984年5月,《中国民族民间舞蹈集成》总编辑部在我省西宁市举办“西北五省区舞蹈集成编写体例培训班”,全省参与集成工作的人员参加了培训,系统地掌握了编写规则,这期间,李汝林任主编。

第二阶段:“舞蹈集成”由省舞协移交省文化厅主管,省文学艺术研究所承担编写工作。前期由华洛桑、冯国寅先后担任主编,乔永福任副主编。此期间除继续补充普查外,开始了收集、整理、编写工作。省文研所和编辑部组织召开了全省藏族舞蹈理论研讨会,为编纂工作奠定了理论基础;编辑印刷了二十二万字的湟源、循化、化隆三县舞蹈集成资料本。

1992年,又召开了全省舞蹈集成选题会议,初步拟定入选节目一百个左右。

第三阶段:省文化厅对编委会和编辑部进行了调整,由厅长陈秉智任主编,副厅长王承喜任副主编,王国林、马达学、聂绚、罗焕兴、高兴让、措罗·普华杰作为骨干力量先后进入编辑部,并由聂绚兼任编辑部主任,使一度处于停顿局面的编辑工作得到恢复,进入了快速高效的阶段。总编辑部的责任编辑,不辞劳苦,多次来西宁指导和协助工作,在他们的帮助下,编辑部在原选题的基础上进行研讨、论证,在一百八十多个节目初稿的基础上,精选出品种全、题材广、民族性地域性特色强、具有代表性的五十六个节目进入省卷,力争比较全面地反映青海民族民间舞蹈的风貌。

在本卷的编纂过程中,始终得到全省各州、地、市、县文化行政主管部门的大力支持,得到各地群艺馆、文化馆的全力配合,许多基层专业人员为普查和编写舞蹈节目做了大量工作。他们的努力和支持,是全卷完成的根本基础。我省老一辈舞蹈家王毓信为省卷启动的前期工作奉献了自己的精力,现已离开人世;民和县文化馆蒋建业为集成工作坚持到生命的最后一息,他们值得我们永远怀念。

在青海卷的前期和中期工作中,分别还有省民委的卓玛措,省文联的朱世奎,省文化厅的强作舟、张武明,省歌舞团的针世驹,省文研所的贾鸿玲、王国林等人,担任过副主编或编辑部主任,他们为舞蹈集成所做的工作,亦应书以志之。

本卷编辑部的各位编辑不畏艰苦,任劳任怨,长期以来,深入农村牧区收集、挖掘民族民间舞蹈艺术,不为名,不为利,为继承和弘扬祖国优秀文化遗产,付出了自己的心血和汗水,功不可没。

本卷编纂工作始终得到全国艺术科学规划领导小组领导和办公室的关心与支持,领导小组组长周巍峙两次亲临青海督导集成工作,办公室李松、刘佳多次协调,全力帮助,解决了许多关键性的问题。终审阶段,《中国民族民间舞蹈集成》总编辑部的全体同志,兄弟省的专家盛肖梅、林堃、李恩魁、卢士耀、杨廷玺,不远千里来到西宁,帮助我们工作,使青海卷这一浩大的工程,获得最后的决定性的成功。在此,我们对他们表示诚挚的谢意。

由于我们学浅力薄,本卷内容难免有疏漏和错误之处,恳请读者批评指正。

《中国民族民间舞蹈集成·青海卷》编辑部